

日 ・ 曜日	献立名	た い ない で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
1 (木)	かわりびピンパン (ごはん きりぼしだいこんいりそぼろ ナムル) ぎゅうにゅう たまごととうもろこしのスープ レモンタルト※	ぶたにく だいず あぶらあげ		こまつな にんじん	にんにく きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	778 27.7 2.5
2 (金)	ミルクパン ギゅうにゅう たらのこうそうパンこやき ほうれんそうのサラダ(ドレッシング) クラムチャウダー		だっしめん にゅう ぎゅうにゅう			コッパパン さとう パンこ オリーブオイル	666 30.4 3.3
5 (月)	ごはん ギゅうにゅう とりにくのごまだれやき きんぴらごぼう いもだんごじる		ぎゅうにゅう			ごはん さとう ごま	673 26.4 2.5
6 (火)	サラダめん(ひやいフトめん サラダめんのぐ めんつゆ) ぎゅうにゅう とりてん じゃがいもに		わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	ソフトめん	724 30.4 3.3
7 (水)	おさかなどん(ごはん おさかなどんのぐ) ぎゅうにゅう しおこんぶあえ こんさいのごまじる	まぐろ		にんじん	しらたき えだまめ	ごはん さとう あぶら ごま	656 24.4 2.4
8 (木)	ごはん ギゅうにゅう ハンバーグわふうソース こんにやくのいりに おつきみじる ブルーベリークレープ※		ぎゅうにゅう			ごはん	
9 (金)	チキンカツバーガー(バーガーパン チキンカツ ソース) ぎゅうにゅう フルーツポンチ カレーピーンズスープ	とりにく				コッパパン パンこ	648 27.3 2.7
12 (月)	ごはん ギゅうにゅう さわらのてりやき きりぼしだいこんのいために とうにゅういりやさいのみそしる	さわら			しょうが	さとう	616 26.3 2.7
13 (火)	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし1・2年①3年～② ごぼうサラダ(ドレッシング) ももヨーグルト※	ぶたにく なんと		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう あぶら	
14 (水)	なつやさいカレー(むぎごはん なつやさいカレー) ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ マスカットゼリーあえ	ぶたにく			しょうが	さとう	736 30.4 2.7
15 (木)	ごはん ギゅうにゅう とりにくのレモンに かいそうサラダ(ドレッシング) トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう				ごはん	
16 (金)	マヨたまハムカツバーガー (バーガーパン マヨたまハムカツ ソース) ぎゅうにゅう コールスローサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	ぶたにく とりにく たまご		にんじん	きゅうり	あぶら	679 24.2 2.3
20 (火)	なす入りミートソース(スパゲッティ ミートソース) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ジャーマンポテト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ なす	スパゲッティ	734 30.0 3.3

日 ・ 曜日	献立名	た い ない で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
21 (水)	ごはん はっこうにゅう さばのごまみそやき さつまいものあまに とんじる	さば	はっこうにゅう		いちご しょうが	ごはん さとう ごま	660 21.7 1.9
22 (木)	ごはん ギゅうにゅう あげぎょうざ児②先③ パンサンスー マーボーどうふ		ぎゅうにゅう			ごはん	
26 (月)	ごはん ギゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため きゅうりとキャベツのあさづけ ピリからみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう			ごはん さとう あぶら	613 25.4 2.4
27 (火)	ながさきちゃんぽんめん(ソフトめん ちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう児①先② ひじきとひよこまめのサラダ(ドレッシング) プリン※	ぶたにく えびいか なんと		にんじん		ソフトめん でんぶん ごまあぶら	
28 (水)	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ) ぎゅうにゅう たまごまき じゃがいものみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう			ごはん さとう ごま	649 26.5 2.5
29 (木)	ごはん ギゅうにゅう もろのみそがらめ こまつなとじゃこのいためもの ワンタンスープ	もうか			しょうが	でんぶん さとう あぶら	603 25.8 2.6
30 (金)	ツナサンド(ドッグパン ツナサンドのぐ) ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ ミネストローネ	まぐろ		パセリ	たまねぎ	コッパパン マヨネーズタイプ	699 26.0 2.7

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり**、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載してありません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぶたにく、さつまいも、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、ごぼう、なす、ねぎ」です。

せい かつ

ととの

生活リズムを整えよう!

なが

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが原因であることが多いです。改善するためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。

また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要

です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

お知らせ

市のホームページで学校給食センターから提供している給食について紹介しています。詳しくはQRコードを読みこんでください。

ちやうしゃく た

朝食を食べよう

あさ ひ あ

朝日を浴びよう

い

トイレに行こう

いってきまーす!