

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 しよくえん 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		たんすいかびつ	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・いちもい ・さとう	ゆし	
24 (火)	全 国 学 校 給 食 週 間	ミートソース(ソフトめん ミートソース) はっこうにゅう (マスカットあじ) いかなゲット昆②先③ はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかピーマン トマト	たまねぎ きピーマン マッシュルーム	ソフトめん	オリーブオイル	632 25.5 2.7
25 (水)		ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう さけのしおやき にあい すいとんじる	さけ あぶらあげ とりにく なんと	のり ぎゅうにゅう にんじん にんじん	 れんこん ごぼう しいたけ しらたき だいこん ごぼう	ごはん さとう さとう こむぎこ あぶら	あぶら ごま あぶら	654 31.8 2.5
26 (木)		ごはん ぎゅうにゅう ブレンオムレツ キャベツと コーンのソテー グーラッシュ	たまご ウインナー ぎゅうにく クリーム	ぎゅうにゅう ほうれんそう あかピーマン トマト	 キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう	 バター あぶら	708 23.2 2.6
27 (金)		ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグデミグラスソース) ぎゅうにゅう コールスローサラダ チキンヌードルスープ アップルパイ※	とりにく ハム とりにく	 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ りんご	コッパン さとう あぶら マカロニ オリーブオイル	 あぶら マーガリン	698 27.8 3.3
30 (月)		ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン チョレギサラダ とうふとえのきのスープ	とりにく わかめ たまご なんと とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	660 24.9 2.7
31 (火)		タンタンめん(ソフトめん タンタンめんスープ) ぎゅうにゅう えびつつまやき 1・2年①3年～② フルーツあんじん	ぶたにく えび たら にゅう	にんじん にら たまねぎ みかん もも	しょうが にんにく だけのことし ねぎ でんぶん	ソフトめん さとう ごまあぶら ごま ごま	ごま	726 26.1 2.8

☆ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。

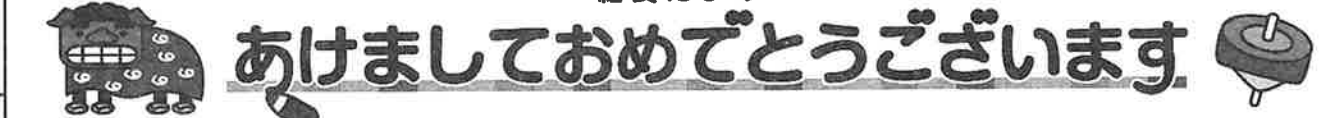
☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ 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おりません。(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「さつまいも、みずな、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、みつば」です。

.....* 給食だより*
きゅうしょく



楽しむ^{たのしみ}を過ごす^{すご}せましたか？
 新型コロナウイルスやインフルエンザ^{しんがた}
 などの感染症^{かんせんしょう}を防^ふぐには、きちん^{きちん}と手^てを洗^{せん}うこと、食^{しょく}事をしっか^{しつ}り食^{しょく}べる
 こと、ス^すトレスや疲^{つか}れをた^ためな^ないこ^ことが重^{じゅう}要^{よう}です。引^ひき続^{つづ}き、一^{ひと}人^{ひとり}ひ^ひと^とり
 が感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}を徹^{てつ}底^{てい}し^しま^ましょう。
 さて、年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しは生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}が乱^{みだ}れ^れや^やす^すく、食^{しょく}べ^べ過^かぎ^ぎや運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}な^などで太^{ふと}
 り^りや^やす^すい時^じ期^きです。規^き則^{そく}正^{せい}し^しい食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけ^けるとも^もに意^い識^しし^して体^{てい}を動^{うご}
 か^かし^しま^ましょう。