

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱくしつ じょくえん g	エネルギー kcal たんぱくしつ じょくえん g	たいないでのはたらき					
		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			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			
10 (火)	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	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	ピタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ピタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ
	ぎゅうにゅう	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 ・やさい・くだもの	りよくおうしょくやさい ・かいそう	そのたの ・さとう	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	りよくおうしょくやさい ・やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし
	たらのたつたあげ	たら				でんぶん	あぶら							
	かいそうサラダ(わふうドレッシング)		わかめのり こんぶ	くきわかめ	きゅうり こんにゃく		あぶら							
11 (水)	ごはん なっとう※ ぎゅうにゅう	なっとう	ぎゅうにゅう			ごはん								
	にくじやが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら						
	いそえ		のり	こまつな	もやし									
12 (木)	とうふとわかめのみぞしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		えのきだけ ねぎ									
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん								
	ぶりのてりやき	ぶり												
	れんこんいりきんぴら	お正月 しゃうがつ	さつまあげ	にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら ごま							
13 (金)	しらたまぞうに	こんだて 献立	とりにく	にんじん みつば	だいこん しいたけ	しらたまこ								
	くろまめ		くろまめ			さとう								
	ピタパン※ キーマカレー	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ じょうが	にんにく	ピタパン	あぶら						
14 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	フルーツクリームあえ		クリーム		パイアップル いんご みかん	さとう								
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロ キャベツ とうもろこし		あぶら							
15 (日)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん								
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら							
	きりぼしだいこんのいたために	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら							
	ゆばのかきたまじる	ゆば とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ	でんぶん								
16 (月)	きつねうどん (ソフトめん きつねもち ぐだくさんじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう しいたけ しめじ	ソフトめん さといも もちごめ	ごまあぶら							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	だいがくいも				さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま								
17 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん さとう								
	あつやきたまご	たまご												
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま							
18 (水)	おでん	ぎょにくすりみ あつあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう でんぶん								
	ごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん さとう								
	あつやきたまご	たまご												
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま							
19 (木)	おでん	ぎょにくすりみ あつあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう でんぶん								
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん								
	ぎんだらのてりやき	ぎんだら												
	ひじきのいたために	ちくわ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら							
20 (金)	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	あぶら							
	ミックスフルーツヨーグルト※		ヨーグルト			さとう								
	いちごこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		いちご	こめパン さとう								
21 (土)	JAIいばらきむつみ様 よりいただいた白菜を 使用しています。	ぶたにく	パセリ	たまねぎ にんにく りんご	しょくがりんご	さとう								
	はくさいのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょくがりんご とうもろこし	じゃがいも	あぶら							
	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょくがりんご ブルーン	むぎ じゃがいも	あぶら							
22 (日)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	えびフライ	えび												
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり		あぶら ごま							

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
☆ はるはる 春の季節 かこうひん ふく はるはる 春の季節 かこうひん ふく
☆ これ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ゲン等、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 *
あけましておめでとうございます

たの 楽しい冬休みを過ごせましたか?新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりと食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染症を徹底しましょう。
さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かしましょう。

白 菜
20日(金)の白菜はJAいばらきむつみ様より無償で提供いただいています。
地域の農家さんが愛情込めてつくってくださった地場産の野菜を味わって食べましょう。