

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・ごさかな ・かいそう	りょ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 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき のりすあえ とんじる ふくめ	いわし まぐろ ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう 	 	ごはん でんぶん さとう あぶら さとう じゃがいも あぶら	 	694 27.5 2.6
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たまごまき すきやきに ブロッコリーのおかかあえ	たまご ぎゅうにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう 	 しらたき ねぎ はくさい しいたけ	ごはん さとう さとう	 	646 27.0 2.1
3 (金)	シェパパン コーヒーにゅういんりょう※ ローズワークメンチカツ(ソース) キャベツとコーンのソテー ジュリエヌスープ	 ぶたにく ぎゅうにく ウインナー ベーコン	コーヒーにゅういんりょう 	 たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ はくさい	コッパパン さとう パンこ あぶら パター あぶら	 	651 21.5 3.0
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ こんにゃくのいりに とうにゅういりやさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう 	 たまねぎ だいこん しめじ しいたけ いんげん とうもろこし えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん さとう ごまあぶら さといも あぶら	 	609 23.6 3.1
7 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) ぎゅうにゅう にくだんこのもちごめむし1・2年①3年~② こまつなのちりめんじゃこあえ	とりにく あぶらあげ ぶたにく とりにく しらす	ぎゅうにゅう 	 たまねぎ にんじん こまつな もやし	ソフトめん もちごめ パンこ さとう みずあめ ごまあぶら	 	648 28.0 3.1
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそやき じゃがいものとさに かんぴょうのたまごとじじる	ぶたにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト 	にんにく しょうが 	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	 	680 27.8 2.5
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みそすいとんじる りんごゼリー※	とうふ とりにく にんじん にんじん りんご	ぎゅうにゅう 	しょうが ごぼう ごぼう ごま さとう	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま あぶら ごまあぶら さとう	 	714 19.3 2.8
10 (金)	こくとうパン ぎゅうにゅう あかうおカレースパイスやき マカロニサラダ チンゲンサイクリームスープ	あかうお ベーコン ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ とうもろこし じゃがいも	コッパパン きとう くるきとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	 	643 27.0 3.2
13 (月)	いりこなめし ぎゅうにゅう れんこんいりミートボール②職③ ちゃんこじる みかんゼリーあえ	とりにく とうふ とりにく みかん	ぎゅうにゅう 	ひろしまな きょうな だいこん れんこん はくさい しめじ えのきだけ しらたき みかん	ごはん さとう さとう	 	617 20.6 2.9
14 (火)	クリームソースパグァッティ(スパゲッティ クリームソース) ぎゅうにゅう ハートオムレツ だいこんときゅうりのサラダ (イタリランドレッシング) チョコレートプリン※	ベーコン たまご たまご にんじん にゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり だいこん さとう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	 	785 30.6 3.7
15 (水)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう ヤーコンのごまサラダ やさいのみそしる	ぶたにく まぐろ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう 	しらたき たまねぎ ヤーコン きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま	 	673 25.2 2.7
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ たけのことピーマンのこうみため もやしとみいたけのスープ	いか ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう 	ねぎ にんにく たけのこ しいたけ しょうが にんにく まいたけ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	 	591 23.1 2.3
17 (金)	ライむぎパン メープルシロップ ぎゅうにゅう オムレツ はなやさいサラダ (イタリランドレッシング) ピーフシチュー	たまご たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 	 カリフラワー たまねぎ	コッパパン ライむぎ メープルシロップ さとう でんぶん あぶら	 	676 24.5 3.7

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・ごさかな ・かいそう	りょ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	
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけさいきょうやき きりこんぶのにも はりはりじる エクレア※	ほっけ さつまあげ さつまいも ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん にゅう	 にんじん こんにゃく ごぼう えのきだけ まいたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら こむぎこ みずあめ	 	659 26.6 2.3
21 (火)	ちくさうどん(ソフトめん ちくさじる) ぎゅうにゅう えびのてんぷら①職② ナタデココいりヨーグルトあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ えび たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	にんじん ほうれんそう もも ナタデココ みかん	ソフトめん こむぎこ さとう	 あぶら 	642 22.0 2.2
22 (水)	トマトチキンカレー(むぎごはん トマトチキンカレー) はっこうにゅう(ブルーベリー)※ とうふナゲット②職③ えだまめサラダ(わふうドレッシング)	とりにく とうふ ぎょくにすみ	にんじん トマト 	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら あぶら	 	747 21.3 2.9
24 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき しめじとほうれんそうのソテー パンプキンポタージュ	とりにく ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ クリーム ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう にんじん しめじ かぼちゃ にんじん パセリ	コッパパン さとう あぶら あぶら あぶら	 	719 30.4 3.1
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに もやしのソテー ちゅうかコーンスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん たまねぎ もやし たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぶん さとう あぶら あぶら でんぶん ごまあぶら	 	703 25.6 2.8
28 (火)	ごまみそラーメン(うどん ソフトめん ごまみそラーメンスープ) ぎゅうにゅう ミルクドーナツ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく なんと たまご まぐろ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ くまわかめ	にんじん きゅうり こんにゃく	ソフトめん ごまあぶら ごま あぶら	 	694 24.2 3.0

- ☆ 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ゲン等、食品のすべては記載していません。**（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「ごめ、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にら、チンゲンサイ、みずな、ねぎ」です。

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」（20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g）

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気を付ける

加工食品をとり過ぎない