

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		たんずいかぶつ		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・こざかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし		
1 (水)	ちらしずし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん	ごはん さとう		707 25.7 3.5	
	とんかつ(ソース)		ぶたにく			パンこ	あぶら		
	なのはなあえ		たまご	ほうれんそう なばな		ごま			
	すましじる		とうふ	わかめ	にんじん みつば しめじ	ふ			
2 (木)	ビビンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル)	ぶたにく だいず		ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	734 30.6 2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ		ごま		
	チーズワッフル※	たまご	チーズ		さとう こむぎこ	あぶら			
3 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			コッペパン さとう		620 30.3 2.9	
	たらのカレーパンこやき	たら		バジル		パンこ	オリーブオイル		
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	マカロニとやさいのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら		
6 (月)	てまきずし(ごはん てまきの スティックチキンカツ12年①3年~② なっとう ツナサラダ)	なっとう とりにく まぐろ	のり		キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	789 29.8 2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にらのかきたまじる	とうふ たまご	にんじん にら しめじ ねぎ	でんぶ					
7 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ いんげ	ソフトめん	ごまあぶら	677 21.0 2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	だいず			たけのこ	こむぎこ でんぶ	あぶら		
	いちごゼリーあえ				もも パインアップル いちご	さとう			
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		628 26.9 2.6	
	さわらのさいきょうやき	さわら				さとう			
	たけのここんにゃくのおかか	かつおぶし	にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう				
	とりだんごじる	とりにく	みずな にんじん	れんこん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ	でんぶ	パンこ			
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		767 24.5 2.6	
	とりにくのレモンに		とりにく		レモン	でんぶ さとう	あぶら		
	かいそうサラダ (わぶどうドレッシング)			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
	おいわいじる		かまぼこ	にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ	ふ			
	いちごのケーキ※		たまご	にゅう		こむぎこ さとう			
10 (金)	メロンパン ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう			コッペパン さとう こむぎこ	ショートニング	683 30.8 3.4	
	ハンバーグオニオンソース	とりにく だいず			たまねぎ にんにく	さとう でんぶ			
	チキンマリネ	とりにく		ブロッコリー	カリフラワー		あぶら		
	ロビ・ケイット (サーモンスープ フィンランドりょうり)	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター		
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		628 23.7 2.5	
	しぐれに	ぎゅうにく			たけのこ ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	さとう	あぶら		
	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			
	キャベツのみそじる	あぶらあげ			キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ				
14 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじる)	とりにく あぶらあげ なると		にんじん	ねぎ ごぼう たけのこ	ソフトめん	あぶら	604 26.1 3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご							
	さといものそぼろに	とりにく	にんじん	えだまめ しょうが	さといも でんぶ	さとう	あぶら		
15 (水)	もちむぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん むぎ		701 26.5 2.0	
	いなだのごまみそがらめ	いなだ			しょうが	さとう でんぶ	あぶら ごま		
	こまつなとはくさいの おかかあえ	かつおぶし	こまつな	はくさい					
	きりぼしだいこんいり どんじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ		あぶら			

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		たんずいかぶつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こざかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ パンサンスー マーボーどうふ		ぎゅうにゅう			ごはん	673 24.3 2.4
			ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ	こむぎこ	
				にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	
			ぶたにく だいず とうふ	にんじん	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶ	あぶら
17 (金)	ホットドッグ (ドッグパン ロングウィンナー ケチャップ) ぎゅうにゅう キャベツのソテー コーンクリームスープ	ウィンナー				コッペパン	637 25.0 3.5
			ぎゅうにゅう				
		ベーコン		にんじん	キャベツ	バター	
		とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		あぶら
20 (月)	キーマカレー(むぎごはん キーマカレー) はっこうにゅう(ストロベリー) えびフライ やさしいサラダ(ごまドレッシング)	とりにく		にんじん ビーマン		ごはん むぎ	721 30.7 2.8
			はっこうにゅう				
		えび				こむぎこ パンこ	あぶら
				ブロッコリー	キャベツ きゅうり		あぶら ごま
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ きりぼしだいこんのいために そうへいじる きよみオレンジ※		ぎゅうにゅう			ごはん	626 25.8 2.6
		さんま					
		ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ れんこん たけのこ にんにく	さといも	あぶら

- ☆ 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「こめ、ぶたにく、みずな、にら、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事が栄養をしっかりとること、食事を楽しくむことがなにより大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにして下さいね。

ひな祭り

の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、ご節供の一つ「上巳の節供」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずし

ハマグリのだし

ひしもち

しるし

白濁

ひなあられ

日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

あさごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？