

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る		おもにエネルギーになる		
		たんぱくつ	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・いちもるい ・さとう	ゆし	
20 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばんじる)	とりにく なんと		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9
	ごもくたまごやき	たまご		にんじん	ごぼう れんこん			3.2
	はなやさいサラダ(わふうドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		676
	いなだのおろしソースかけ	いなだ			だいこん	さとう でんぶん	あぶら	22.2
	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	2.4
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも こんにゃく	ごまあぶら	
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		628
	やきにくいため	JAむつみ様よりなすを 無償でいただく予定です	ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが		あぶら	22.8
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう		あぶら ごま	2.4
	なすのピリからみそしる		とうふ		なす たまねぎ だいこん			
23 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう		だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう			コッパパン さとう		670
	チキンカツ(ソース)	古河市でとれたズッキーニを 使用する予定です	とりにく	かぼちゃ トマト パンジー	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	26.4
	ラタトゥイユ		ベーコン		たまねぎ セロリ キャベツ どうもろこし	さとう	オリーブオイル	3.4
	マカロニとやさいのスープ		ベーコン	アスパラガス		マカロニ	あぶら	
26 (月)	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	656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.4
	わかめスープ	なんと	わかめ		たまねぎ いいだけ だけのこ		ごま	2.4
	さくらんぼゼリー※				さくらんぼ	さとう みずあめ		
27 (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 なんと		にんじん	ねぎ ごぼう たくのこ	ソフトめん	あぶら	709
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.0
	にらまんじゅう①3年より②	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ	でんぶん		3.1
	だいがくかぼちゃ			かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら ごま	
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		706
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	25.5
	きりこんぶのもの	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	2.6
	もすくのみそしる	とうふ	もすく	にんじん	えのきたけ ねぎ			
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		750
	ショウロンボウ①3年より②	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ		31.8
	はるさめサラダ(ナムルドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	あぶら	2.8
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく だいず えび		にんじん にら	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
30 (金)	ホットドッグ(ドッグパン ロングウィンナーチップ)	ウィンナー				コッパパン		646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7
	コーンサラダ(イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり どうもろこし		あぶら	3.3
	にくだんごクリームスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	

☆ 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「こめ、じゃがいも、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、だいこん、なす、ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、ごぼう」です。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

★一口30回以上意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

にんじん(生) 厚切り肉 ナッツ 小魚 さきいか ゆでだご