

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 脂肪 糖質 食塩 量	エネルギー kcal たんぱく質 脂肪 糖質 食塩 量	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱく質 脂肪 糖質 食塩 量					
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	むきしつ			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						
		ふたにく	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	ソフトめん こむぎこ でんぶん	あぶら	590 23.2 2.6	さんま	とりにく	にんじん きぬさや	ごぼう れんこん	さといも こんにゃく	さとう	あぶら					
9 (火)	カレーテンめん(ソフトめん カレーテンめんスープ) 	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	ソフトめん こむぎこ でんぶん	あぶら	590 23.2 2.6	25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	676 26.9 2.5				
	ぎゅうにゅう								26 (金)	さんまのつけ	さんま			さとう					
	あつやきたまご	たまご				さとう			27 (火)	ちくぜんに	とりにく	にんじん きぬさや	ごぼう れんこん	さといも こんにゃく さとう	あぶら				
	フルーツゼリーあえ			もち パインアップル みかん りんご	さとう				28 (水)	わかだけじる	とうふ	わかめ	みつば	たけのこ しめじ	ふ	628 20.7 3.2			
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615 24.5 2.7	29 (木)	いちごクレープ※	とうふ			さとう	あぶら				
	たらのなんばんづけ	たら			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		30 (金)	ハムカツバーガー(バーガーパン ハムカツ ソース)	ハム			コッペパン パンこ でんぶん	あぶら	684 24.7 2.9			
	ひじきのいたために	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら		31 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	とんじる	ふたにく とうふ		にんじん ごぼう だいにん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら			32 (水)	ジャーマンポテト	ウインナー	パセリ	たまねぎ	じゃがいも バター					
11 (木)	ピピンパ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル)	ふたにく だいす	ほれんそう	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごまあぶら ごま		670 30.8 2.7	33 (木)	マカロニとやさいのスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ どうもろこし	マカロニ	あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						34 (金)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる)	とりにく あぶらあげ	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら				
	とうふとえのきのたまごスープ	たまご なると とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ	でんぶん					35 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ヨーグルト※		ヨーグルト						36 (水)	ちくわのいそべあげ②職③	ちくわ	あおのり		てんぶらこ	あぶら				
12 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグミグラスリース)	とりにく だいす		たまねぎ	コッペパン さとう			690 27.5 3.5	37 (木)	さつまいものあまに				さつまいも さとう					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						38 (金)	☆ 買っ物の都合により献立が変更になる場合があります。									
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			39 (火)	☆ ※は業者から学校に配達されます。									
	はるやさいのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こむぎこ	あぶら		40 (水)	☆ 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。)									
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	入学・進級 おめでとう献立	ぎゅうにゅう			ごはん		667 24.3 2.6	41 (木)	19年は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、樂しい食事』です。									
	とりにくのレモンに				レモン	でんぶん さとう	あぶら		42 (金)	☆ 今月の茨城県産の食材は「ごめ、さつまいも、ピーマン、きゅうり、ごぼう、セロリ、ねぎ、れんこん」です。									
	だけのことこんにゃくのおかかに	かつおぶし	にんじん だけのこ	こんにゃく さとう					43 (火)	* 給食だより*									
	おいわいじる	なると とうふ	にんじん ほれんそう	しめじ ねぎ					44 (水)	入学・進級おめでとう									
16 (火)	しょうゆラーメン(ソフトめん ショウユラーメンスープ)	ふたにく なると	にんじん にんにく もやし ねぎ とうもろこし メンマ	ソフトめん	あぶら			610 22.0 2.9	45 (木)										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						46 (金)	うららかな日の差しのもと、ピカピカの新入生を迎、新年始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。									
	あげきょうざ②職③	とりにく だいす		キャベツ	こむぎこ でんぶん	あぶら			47 (火)	今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。									
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム	もも パインアップル みかん	さとう				48 (水)										
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	★減塩献立★ 塩の取り過ぎに注意しましょう!	とりにく	ぎゅうにゅう		ごはん		629 27.5 2.1	49 (木)	がっこう 学校 給食の目標									
	とりにくのてりやき			しょうが	さとう				50 (金)										
	いりごまあえ		ほれんそう にんじん もやし キャベツ		ごま ごまあぶら				51 (火)	適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。									
	ピリからみそしる	ふたにく とうふ	にんじん たいこん ねぎ にんにく しょうが						52 (水)	食べることの大切さや喜びを知る。									
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			608 25.2 2.4	53 (木)										
	かつおのみぞマヨネーズやき	かつお			ノンエッグマヨネーズ ごま				54 (金)	いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。									
	きりほししたいこんのために	とりにく あぶらあげ	にんじん きりほししたいこん じいだけ	さとう	あぶら				55 (火)	他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。									
	キャベツとふたにくのみそしる	ふたにく		キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ		あぶら			56 (水)										
19 (金)	ドッグパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		コッペパン				57 (木)	いくじ 毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。									
	しろみざかなフライ(ソース)	たら			パンこ	あぶら			58 (金)										
	ごぼうサラダ		にんじん ごぼう		あぶら	ごま			59 (火)	いくじ 食を通して地域の伝統文化や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。									
	ポークピーンズ	ふたにく だいす	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら			60 (水)										
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ふたにく しゃがやき	ぎゅうにゅう		ごまあぶら				61 (木)										
	なののはなあえ	たまご	ほれんそう なはな		ごま				62 (金)										
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん たいこん ねぎ ごぼう さといも こんにゃく ごまあぶら						63 (火)										
23 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく	にんじん	ソフトめん	ごまあぶら				64 (水)										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						65 (木)										
	はるまき			たけのこ	こむぎこ でんぶん	あぶら			66 (金)										
	パンサンダー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら				67 (火)										
24 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ふたにく	にんじん	たまねぎ もやし りんご	じゃがいも こむぎこ	あぶら		666 22.6 2.8	68 (水)										
	はっこにゅう(マスクット)		はっこにゅう						69 (木)										
	チキンナゲット②職③	とりにく							70 (金)										
	コールスローサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり		あぶら				71 (火)										

☆ 買っ物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達されます。
 ☆ 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年は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止め、樂しい食事』です。
 ☆ 今月の茨城県産の食材は「ごめ、さつまいも、ピーマン、きゅうり、ごぼう、セロリ、ねぎ、れんこん」です。
 * 給食だより*

