

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 しよくえん 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		
9 (火)	カレーうどん(ソフトめん カレーうどんスープ) ぎゅうにゅう あつやきたまご フルーツゼリーあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう・こさかな かいそう	りよくあうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	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 まくらげ	ソフトめん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	590 23.2 2.6
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たらのなんばんづけ ひじきのいために とんじる	ぎゅうにゅう		たまねぎ でんぶん さとう	にんじん えだまめ こんにやく さとう	ごはん さとう	あぶら	615 24.5 2.7
11 (木)	ピビンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう とうふとえのきのたまごスープ ヨーグルト※	ぶたにく だいす		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			670 30.8 2.7
12 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグデミグラスソース) ぎゅうにゅう ツナサラダ はるやさいのシチュー	とりにく だいす		たまねぎ コッパン さとう				690 27.5 3.5
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに たけのことこんにやくのおかか おいわいじる	ぎゅうにゅう	とりにく	レモン でんぶん さとう	あぶら			667 24.3 2.6
16 (火)	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう あげぎょうぎ②職③ ヨーグルトあえ	ぶたにく なると		にんじん にんにく ちゆし ねぎ とうもろこし メンマ	ソフトめん あぶら			610 22.0 2.9
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いりごまあえ ピリからみそしる	とりにく		しょうが さとう				629 27.5 2.1
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのいために キャベツとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう		にんじん しょうが さとう	あぶら			608 25.2 2.4
19 (金)	ドッグパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ(ソース) ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう		コッパン パンこ あぶら				683 28.6 2.8
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なのはなあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう		ごはん ごまあぶら				651 26.3 2.5
23 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャーチャー) ぎゅうにゅう はるまき パンサンスー	ぶたにく	にんじん	ソフトめん ごまあぶら				651 22.3 3.4
24 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう(マスカット) チキンナゲット②職③ コールスローサラダ	ぶたにく	にんじん	ごはん ちゆし じゃがいも ちゆし さとう	あぶら			666 22.6 2.8

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 しよくえん 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		
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ ちくぜんに わかだけじる いちごクレープ※	ぎゅうにゅう		さんま とりにく とうふ わかめ みつば たけのこ しめじ	ごはん さとう あぶら			676 26.9 2.5
26 (金)	ハムカツバーガー(バーガーパン ハムカツ ソース) ぎゅうにゅう ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ	ハム		コッパン パンこ でんぶん あぶら				628 20.7 3.2
30 (火)	とりにく ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ②職③ さつまいものあまに	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			684 24.7 2.9

- ★ 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「こめ、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 *

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。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、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。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、よろしくお願い致します。

学校給食の目標

適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや
喜びを知る。

給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。

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。

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。

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。

食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。