


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 たんぱく質 g たんぱく質 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	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ごもくきんぴら えのきのみそしる かわもち※	たんぱくしつ にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	むきしつ ぎゅうにゅう・ごさかな かいそう	ビタミン・むきしつ りよくおうしよくやさい	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	702 24.8 2.8
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキソースかけ ひじきとこんにぶのもの はるやさいのみそしる	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	646 27.1 2.5
7 (火)	カレーなんぼんうどん(ソフトめん カレーなんぼんじり) ぎゅうにゅう おこのみやき(おこのみソース) かぼちゃのあまに	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	655 22.3 3.4
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけメンチカツ(ソース) もやしのごうみいため すましじる	たんぱくしつ さけ	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	661 22.3 2.5
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター②職③ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうふとわかめのみそしる	たんぱくしつ あじ	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	657 21.0 2.0
10 (金)	ホットドッグ(ドッグパン フランクフルトケチャップソース) ぎゅうにゅう キャベツのソテー キャロットポターージュ	たんぱくしつ フランクフルト	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	626 23.8 3.7
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがやき じゃがいものとき ぐだくさんみそしる ソーダゼリー※	たんぱくしつ かつお	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	614 23.2 2.4
14 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじり) ぎゅうにゅう とりにくのおちやくもてんぷら のりあえ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	614 27.7 2.9
15 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュポーク) ぎゅうにゅう ウインナーオムレツ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	663 20.4 2.7
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かにしゅうまい②職③ とうふのちゅうかに はるさめサラダ(ナムルドレッシング)	たんぱくしつ かに	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	680 27.1 2.7
17 (金)	いちごパン ぎゅうにゅう チキンガーリックやき やさしいサラダ(イタリアンドレッシング) アルファベットスープ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	597 27.2 2.9
20 (月)	タコライス(ごはん タコライスのぐ) ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング) やさしいスープ	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	600 23.1 2.4
21 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじり) ぎゅうにゅう ささかまごみあげ①職② キャベツときゅうりのごまあえ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	595 26.6 3.0
22 (水)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) ぎゅうにゅう もやしのピリからあえ けんちんじる	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	633 24.8 2.7

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 たんぱく質 g たんぱく質 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	
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たらなんぼんづけ だいこんのナムル ワンタンかわスープ ヨーグルト※	たんぱくしつ たら	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	678 28.7 2.5
24 (金)	コロッケパン(コッパパン しろはなまめコロッケ ソース) ぎゅうにゅう コールスローサラダ (コールスロードレッシング) トマトスープパスタ クレープ※	たんぱくしつ しろはなまめ	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	680 20.9 2.9
28 (火)	なごさきちゃんぽんめん (ちゅうかめん なごさきちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ ヨーグルトあえ ウエハース	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	658 24.7 2.6
29 (水)	トマトチキンカレー(むぎごはん トマトチキンカレー) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ フルーツゼリーあえ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	732 22.0 2.5
30 (木)	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんのぐ) はっこうにゅう(マスカット) はるまき わかめスープ	たんぱくしつ ふたにく	むきしつ はっこうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	605 19.5 3.4
31 (金)	コッパパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング クルトン) はくさいクリームスープ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ ゆし	637 25.2 3.5

- ★ 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、ぎゅうにゅう、ふたにく、チンゲンサイ、にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *




げん き き ほん

元気の基本!


はやね はやお あさ

早寝・早起き・朝ごはん


まいにち げん き す しょくじ すいみん しょくじ すいみん しょくじ すいみん
 毎日を元気に過ごすためには、**食事と睡眠をしっかりとることが基本**です。特に1日の始
 まりの食事である「朝ごはん」は、**眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネ**
 ルギーになるとともに、**規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。**




やる気や
集中力が
高まる




イライラ
しにくく
なる



運動能力
アップ



便秘を
予防する



生活リス
ムが整う