

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 しよん g
		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	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	ガパオライス(ごはん ガパオライスのぐ) ぎゅうにゅう にんじんサラダ(イタリアンドレッシング) とりにくとフォーのスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	あかピーマン パジル	ごはん さとう	あぶら	636 27.2 2.5
4 (火)	タンタンめん(ソフトめん タンタンめんスープ) ぎゅうにゅう あげぎょうざ②職③ ほうれんそうのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にはら	ソフトめん さとう	ごまあぶら ごま	655 25.6 3.1
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため むらくもしる アセロラゼリーあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごはん	あぶら	675 25.9 1.9
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ かんぴょうのごまあえ とうにゅういりこんさいのみそしる	いか	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	でんぶん さとう	あぶら ごま	608 23.6 2.4
7 (金)	フィッシュバーガー(バーガーパン フィッシュポーション ソース) ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	たら	ぎゅうにゅう	ウインナー	コッパン パン	あぶら	594 25.7 2.8
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ショウロポウ1・2年①3年~② たくあんやさいのあえもの はっほうさい グミ(ぶどう)	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん	ごま	あぶら	725 30.2 2.5
11 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじる) ぎゅうにゅう ならまんじゅう1・2年①3年~② だいがくかぼちゃ	ごもくじる	ぎゅうにゅう	にんじん	ソフトめん	あぶら	695 27.5 3.0
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいのいために はりはりじる	いわし	ちくわ	にんじん	ごはん	あぶら	647 25.4 2.4
13 (木)	ひよこまめいりカレーライス(ひよこまめ ひよこまめいりカレー) はっこうにゅう オムレツ ひじきとごまつねのサラダ(ごまドレッシング)	はっこうにゅう	たまご	にんじん	でんぶん	あぶら	688 21.7 2.8
14 (金)	ココアごめパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ラタトゥイユ コーンクリームスープ	ごめパン	バジル	にんじん	ココア	あぶら	776 34.1 3.4
17 (月)	とりにく(ごはん たまごいりとりそば) ぎゅうにゅう こまつなあえもの わかめスープ レモントルト*	とりにく	わかめ	にんじん	ごはん	あぶら	738 25.0 2.9
18 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう えびいかかきあげ はなやさいサラダ(わふうドレッシング)	にくじる	えび	にんじん	ソフトめん	あぶら	664 26.0 2.8
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナやき くきわかめのいために やさいのみそしる	さば	わかめ	にんじん	ごはん	あぶら	639 27.9 2.0

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 しよん g
		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	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースかけ ごもくきんぴら とうふとほうれんそうのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ	ごはん	あぶら	664 27.2 2.5
21 (金)	しょうパン ぎゅうにゅう チリコンカン ふうわわたまごのスープ アロエヨーグルトあえ	しょうパン	ぎゅうにゅう	トマト	しょうパン	あぶら	630 27.9 2.8
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ローズポークキャベツメンチカツ(ソース) ヤーコンのごまサラダ(ごまドレッシング) とんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	ごはん	あぶら	683 22.1 2.4
25 (火)	キーマカレー(ソフトめん キーマカレー) ぎゅうにゅう とうふナゲット②職③ キャベツのサラダ(コールスロドレッシング)	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ソフトめん	あぶら	707 26.2 3.1
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もろのみそがらめ こうやとうふのもの もすくのみそしる	もろ	ぎゅうにゅう	しょうが	ごはん	あぶら	611 25.4 2.5
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに かいそうサラダ(わふうドレッシング) じゃがいものみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	レモン	ごはん	あぶら	735 24.3 2.8
28 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグミックスソース) ぎゅうにゅう ポテトのチーズに チキンヌードルスープ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ	コッパン	あぶら	611 26.7 3.4

- ★ 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「ごめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、じゃがいも、にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、なす、ねぎ」です。

* 給食だより *

安全に おいしく 給食を食べるために

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べるときに 注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、さつまいも

★ 歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

