

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	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう パオズ①3年～② とうふのちゅうかに フルーツあんじん		ぎゅうにゅう		ごはん	699 26.1 2.2	
2 (火)	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスーフ) ぎゅうにゅう たこナゲット②職員③ ほうれんそうのナムル(ナムルドレッシング)	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	631 25.9 3.0	
3 (水)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ほっけカレーしょうゆやき だいのいそに かみなりじる		のり ぎゅうにゅう		ごはん さとう あぶら	600 28.0 2.0	
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ チンゲンサイとあぶらあげのいためもの たなばたじる レモンゼリー※		ぎゅうにゅう		ごはん さとう でんぶ ごまあぶら ごま	609 21.6 2.8	
5 (金)	コッペパン コーヒーにゅういんりょう はんぺんチーズフライ(ソース) ニョッキのトマトソース なつやすいのスープ		コ-ヒ-にゅういんりょう チーズ		コッペパン パンこ でんぶ あぶら	646 21.9 3.2	
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ チンジャオロース ワンタンスープ		ぎゅうにゅう		ごはん あぶら ごまあぶら	636 26.7 2.2	
9 (火)	じゃじゃめん(ソフトめん じゃじゃめんのぐ) ぎゅうにゅう かにしゅうまい②職員③ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	ごまあぶら ごまあぶら	613 25.7 2.8	
10 (水)	タコライス (ごはん タコライスのぐ) ぎゅうにゅう シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング クルトン) もずくスープ	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごまあぶら あぶら	619 23.7 2.7	
11 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう かみかみあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう		ごまあぶら あぶら	611 22.3 3.1	
12 (金)	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうパンこやき トマトスープパスタ ブルーベリーヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう		ごまあぶら あぶら	655 27.2 2.8	
16 (火)	サラダうどん (ひやしソフトめん サラダうどんのぐ めんつゆ) ぎゅうにゅう いそべとりてん かぼちゃのあまに	わかめ	ぎゅうにゅう		ごまあぶら あぶら	649 25.6 3.3	

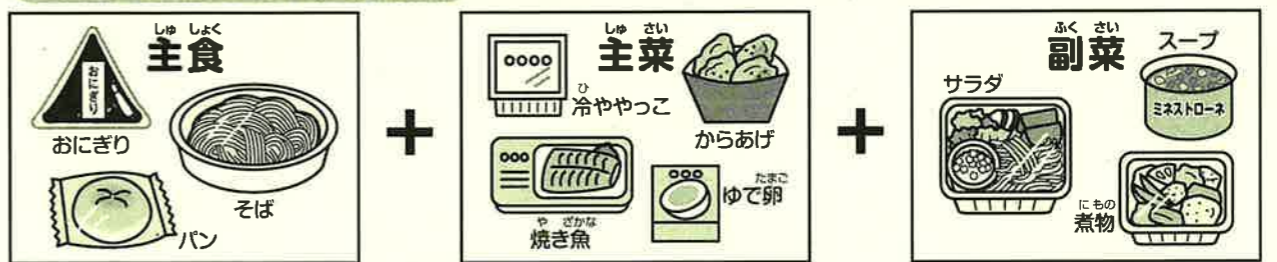
日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ こんにやくのいりに すましじる Feウエハース		ぎゅうにゅう		ごはん さとう ごまあぶら	730 26.9 1.9	
18 (木)	なつやすいかレーライス(むぎごはん なつやすいかレー) はっこうにゅう オムレツ コーンサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	ごまあぶら あぶら	649 18.8 2.9	
19 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう クロケット(クリーミーコロッケ)ソース キャロットラペ (フレンチドレッシング) ジュリエンスープ プラマンジェ※		ぎゅうにゅう		コッペパン パンこ でんぶ あぶら	657 19.5 3.6	

☆ 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「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、なす、ねぎ」です。

..... * 給食だより *

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

