

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 しよんたん 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	
2 (月)	トマトハヤシライス(ごはん トマトハッシュドポーク) はっこうにゅう(マスカット) オムレツ コーンサラダ(コーンドレッシング)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう・こざかな かいそう	りよくあうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	たまねぎ ごぼろこ ごまご	あぶら でんぶん さとう あぶら	616 19.2 2.7
3 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじり) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ②職③ かぼちゃのそぼろに	とりにく あぶらあげ なると ちくわ とりにく	あぶらあげ なると あおりのり とりにく	ほうれんそう ねぎ しいたけ	ソフトめん		663 26.4 3.0
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし だいきのいそに とんじる	ほっけ とりにく だいき あぶらあげ ぶたにく とうふ	ひじき にんじん にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごぼろこ こんにゃく さとう あぶら	ごぼろこ こんにゃく さとう あぶら	627 29.5 2.8
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ②職③ はるさめサラダ(わらうドレスシング) マーボー豆腐	とりにく だいき ぶたにく とうふ		キャベツ ごむぎこ あぶら	ごむぎこ あぶら	あぶら	707 24.2 2.3
6 (金)	しゃぶパン ぎゅうにゅう キーマカレー ら・フランスゼリーあえ やさいスープ	とりにく とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もち パインアップル ぶどう なし	ごむぎこ さとう	あぶら	619 26.0 2.9
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわらうソースかけ きりぼしだいこんのいために かきたまじる	とりにく だいき		たまねぎ だいこん きりぼしだいこん	さとう でんぶん さとう あぶら		626 23.6 3.2
10 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ(ちゅうかドレスシング)	ぶたにく だいき	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ	ソフトめん ごまあぶら	ごまあぶら	631 22.7 3.5
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ だいがくいも とりだんごスープ	さんま とりにく だいき ぶたにく		たまねぎ だいこん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	さとう あぶら ごま	ごま	719 24.6 2.2
12 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのく) ぎゅうにゅう たくあんとやさいのあえもの なすのみそしる	ぶたにく とりにく だいき あぶらあげ		たまねぎ ごぼろこ ごまご	ごぼろこ ごまご	ごま	622 24.0 3.2
13 (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 コールスローサラダ (コールスロードレッシング) チンゲンサイクリームスープ	ハム		キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごぼろこ ごまご	あぶら	686 22.2 3.6
17 (火)	けんちんうどん(ソフトめん けんちんじる) ぎゅうにゅう たまごまき ほうれんそうのごまあえ つきみゼリー※	あぶらあげ とうふ たまご		ソフトめん ごぼろこ ごまご しめじ	ごぼろこ ごまご	ごまあぶら	588 23.6 3.0
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき さつまいものあまに やさしいみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんにく しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	ごぼろこ ごまご	ごまあぶら	676 25.3 2.3
19 (木)	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう いかナゲット② フルーツポンチ	ぶたにく とりにく いかに たらちうお	にんじん	たまねぎ しょうが りんご	ごぼろこ ごまご	あぶら	799 23.7 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 しよんたん 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	
20 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき キャベツのソテー ラビオリスープ			バジル キャベツ とうもろこし	ごぼろこ ごまご	あぶら あぶら バター	666 30.3 3.3
24 (火)	ごもくタンメン(ソフトめん ごもくタンメンスープ) ぎゅうにゅう ポークしゅうまい②職③ フルーツあんぱん	ぶたにく いかに		にんじん たまねぎ しいたけ ほくさい ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	588 25.3 2.6
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カルピメンチカツ きんぴらごぼう わかめスープ ヨーグルト※	とりにく だいき		にんじん さやいんげん ごぼう えのきたけ ねぎ だけ	ごぼろこ ごまご	あぶら ごま ごまあぶら	693 22.0 3.1
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ ちくぜんに すましじる	とりにく だいき		さば とりにく ごぼろこ ごまご	ごぼろこ ごまご	あぶら	711 26.3 2.2
27 (金)	ごとうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンに はなやさいのサラダ(ごまドレスシング) ミネストローネ	とりにく だいき		レモン ごぼろこ ごまご	ごぼろこ ごまご	あぶら	693 26.1 3.0
30 (月)	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 もやしのナムル(ナムルドレスシング) ワンタンスープ	とりにく たまご		しょうが ごぼろこ ごまご	ごぼろこ ごまご	あぶら	636 24.9 2.7

- ☆ 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ゲン等、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「ごめ、ごぼう、れんこん、さつまいも、ピーマン、きゅうり、なす、ねぎ」です。

**\* 給食だより \***

**夏ばて解消のために、**  
**しっかり朝ごはんを食べましょう**

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

※早寝早起きをして、目覚めるときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

**朝ごはんをおいしく食べるには？**

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

---

**朝ごはんをきちんと食べないと...**

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

**栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。**