

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 しょくえん 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	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ トックスープ いちごゼリーあえ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	666 23.8 3.1
3 (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 はるまき チキンサラダ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	636 24.4 3.5
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ れんこんとこんにやくのおかか ほうれんそうのみそしる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	602 23.0 2.9
5 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう いそあえ はくさいのみそしる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	604 23.9 2.8
6 (金)	コロッケパン(シェパパン カレーコロッケ ソース) ぎゅうにゅう キャベツのソテー コーンクリームスープ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	691 22.2 3.0
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ チャブチェ もすくスープ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	640 25.1 2.4
10 (火)	にくじろうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう えびつつみむし②職③ だいがいも	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	691 23.8 2.8
11 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう きびなごごまフライ②職③ インドふうやさいサラダ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	689 22.1 2.8
12 (木)	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 いりごまあえ おことじる(水戸地方の郷土料理) アセロラゼリー※	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	655 25.4 2.4
13 (金)	ミニミルクパン ぎゅうにゅう フライドチキン ロマネスコのサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ※	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	756 27.2 2.8
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご すきやきに ごぼうサラダ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	658 25.1 2.1
17 (火)	ながさきチャンポンめん(ソフトめん ながさきチャンポンスープ) ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ フルーツパバロア	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	597 23.0 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 しょくえん 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	
18 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) ぎゅうにゅう フライドポテト①3年~② わかめとツナサラダ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	718 21.4 3.0
19 (木)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう たらのゆずしおこうじやき かぼちゃのごまからめ とうにゅういりこんにゃくのみそしる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	641 23.6 2.2
20 (金)	キャラメルパン ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースかけ だいこんとチーズのサラダ やさいスープ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	615 27.4 3.1
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ(ソース) はくさいのびたし みそけんちんじる	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	650 23.5 2.4
24 (火)	ごまみそラーメン(ちゅうかめん ごまみそラーメンスープ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう②職③ ヨーグルトあえ	たんぱくしつ むきしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ ししつ	たんすいかぶつ ししつ	651 23.8 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、食品のすべてに記載していません。(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、ぶたにく、ロマネスコ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

\* 給食だより \*

### 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

**手洗いのポイント**.....

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

### 冬休みの食生活~10のポイント

**た** (食)べすきに 気をつけよう

**の** (飲)み物は 甘くないものを選びましょう

**し** っかり手を 洗ってから 食事をしよう

**い** ち(1)日3食、 規則正しく 食べよう

**ゆ** (冬)が旬の 食べ物をとろう

**ゆ** っくりよくかんで 食べよう

**や** さい(野菜)を たっぶり食べよう

**す** ずんで、おうちの 人のお手伝いをしよう

**み** みんなで食卓を 囲む機会を つくろう

**を** (お)やつは 時間と量を きめてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みを☆お過ごしください。☆