

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)	ごはん ぎゆうにゆう いわしのにつけ こんにやくとぶたにくのピリからいため だいこんのみそしる ふくまめ	ぎゆうにゆう いわし ぶたにく あぶらあげ だいす		にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん	ごはん こんにやく さとう ごぼう だいこん	626 25.5 2.2	
4 (火)	しょうゆラーメン(ちゆうかめん しょうゆラーメンスープ) ぎゆうにゆう わかさぎフリッター②職③ さつまいものオレンジに	ぶたにく なると ぎゆうにゆう わかさぎ わかさぎ		にんじん ちゆうかめん ごぼう みかん	あぶら あぶら あぶら さとう	627 21.8 2.6	
5 (水)	ごはん ぎゆうにゆう あつやきたまご ピリからにくじゃが ほうれんそうのみそしる	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん たまねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごぼう	600 22.4 2.3	
6 (木)	ごはん ぎゆうにゆう あげぎょうざ③ マーボーとうふ ひじきサラダ	ぎゆうにゆう だいす ぶたにく ぶたにく だいす とうふ ひじき		キャベツ にんじん にんじん	ごはん こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごま	721 23.9 2.1	
7 (金)	アップルパン ぎゆうにゆう ぶたにくのケチャップやき スパゲッティサラダ ジュリエンヌスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム ベーコン		りんご にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	コッパン さとう さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	699 27.4 3.3	
10 (月)	ごはん ぎゆうにゆう あげだしとうふのあんかけ おでん はくさいとこまつなのびたし	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ちくわ ぎよにくすりみ うすらたまご はんぺん あぶらあげ		しょうが だいこん はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さとう さとう	674 25.4 2.8	
12 (水)	タコライス(ごはん タコライスのぐ) ぎゆうにゆう やさしいサラダ たまごとコーンのスープ クレープ(チョコ)※	ぶたにく だいす ぎゆうにゆう たまご とうにゆう		にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく えだまめ にんじん たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん あぶら	685 23.6 2.4	
13 (木)	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ) ぎゆうにゆう いかのしょうがやき とうふとわかめのみそしる	ぶたにく ぎゆうにゆう いか とうふ あぶらあげ		ねぎ はくさい だいこん とうもろこし しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さとう さとう	603 28.7 3.2	
14 (金)	きりこみコッパン ぎゆうにゆう とりにくのアップルソースかけ ツナマヨネーズあえ ふゆやさしいシチュー	ぎゆうにゆう とりにく まぐろ とりにく		たまねぎ りんご きゅうり たまねぎ たまねぎ カリフラワー はくさい	コッパン さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	689 29.7 3.0	
17 (月)	ごはん ぎゆうにゆう たらのさいぎょうやき だいこんのべっこうに とんじる ヨーグルト※	ぎゆうにゆう たら とりにく ぶたにく とうふ ヨーグルト		ごはん さとう だいこん ごぼう だいこん ねぎ にんじん	あぶら あぶら あぶら あぶら	689 31.9 2.7	
18 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる) ぎゆうにゆう とうふいそべあげ②職③ かいそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ ぎゆうにゆう とうふ ぎよにくすりみ わかめ のり くきわかめ かんてん		にんじん たまねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり	ソフトめん あぶら あぶら	633 23.2 3.1	
19 (水)	ごはん ぎゆうにゆう さばのごまみそかけ ちくげんに はんぺんのすましじる	ぎゆうにゆう さば とりにく はんぺん とうふ		しょうが ごぼう れんこん しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら	674 29.1 2.1	

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)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゆうにゆう オムレツ ヨーグルトあえいちご豆腐み	ぶたにく ぎゆうにゆう たまご ヨーグルト クリーム		にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご もも	ごはん じゃがいも こんにやく いちごジャム さとう	744 22.6 2.8	
21 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグきのこソースかけ) ぎゆうにゆう はなやさいサラダ キャベツのミルクスープ	とりにく だいす ぎゆうにゆう はなやさい ベーコン		たまねぎ しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら さとう あぶら あぶら	616 26.3 3.2	
25 (火)	ぐだくさんうどん(ソフトめん ぐだくさんじる) ぎゆうにゆう えびしんじょう天ぷら①職② フルーツパエリア	とりにく とうふ ぎゆうにゆう ぎよにくすりみ とうふ たまご ぎゆうにゆう クリーム		にんじん だいこん ねぎ とうふ ソフトめん こんにやく さとう もも	ごまあぶら あぶら あぶら	641 21.4 2.5	
26 (水)	ごはん はっこうにゆう(マスカット) とりにくのレモンに はくさいのじゃこあえ さつまいもじる	はっこうにゆう とりにく かたくちいわし ぶたにく		レモン はくさい きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	633 21.9 2.4	
27 (木)	ごはん ぎゆうにゆう キャベツメンチカツ(ソース) れんこんのきんぴら あすかじる	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす さつまあげ とりにく だいす ぶたにく		キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	あぶら あぶら あぶら	698 23.1 3.1	
28 (金)	バーガーパン ぎゆうにゆう ぎよにくソーセージカツ(ソース) カラフルポテト キャベツとベーコンのスープ かためぎレアチーズ	ぎゆうにゆう ぎよにくソーセージ ベーコン ベーコン チーズ		たまねぎ セロリ にんにく えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	あぶら あぶら あぶら あぶら	671 22.7 3.4	

☆ 物質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達されます。

☆ 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「コメ、ぎゆうにゆう、さつまいも、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

給食だより

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材

