

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 脂質 しょくえん			
		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				
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたの やさい・くだもの	こくうい・いもるい ・さとう	ゆし				
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	減塩メニュー 塩のとりすぎに 気をつけよう！		ごはん		591 25.8 1.9			
	ほっけカレーしょうゆやき	ほっけ									
	だいずのいそに	だいす あぶらあげ	ひじき			にんじん	ごぼう だいこん		ねぎ	こんにゃく さとう	あぶら
	とんじる	ぶたにく とうふ				にんじん				じゃがいも	あぶら
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		707 23.2 2.1			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず		にんじん	しょうが にんにく	ねぎ	さとう でんぶん		あぶら		
	かにしゅうまい②職③	ぎょにく すりみ ぶたにく かに			たまねぎ		こむぎこ でんぶん				
	バナナパバロア		ぎゅうにゅう クリーム		ナタデココ	さとう					
25 (金)	コロッケバーガー (バーガーパン ポテトコロッケ ソース)				たまねぎ	コッペパン じゃがいも	パンこ	あぶら	610 21.4 3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はなやさいのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	あぶら ごま				
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら				
28 (月)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ)	とりにく たまご			しょうが	ごはん さとう		632 26.1 2.7			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	もやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま				
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ ねぎ						
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		659 21.0 2.6			
	メンチカツ(ソース)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	あぶら				
	きりぼしだいこんのいために	とりにく あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら				
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	でんぶん					

☆ 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。

☆ サラダにドレッシングの記載がない場合は和えて提供します。

☆ 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、食品の表示に「含有」とあるもの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「こめ、ぎょうにゅう、ぶたにく、にら、きゅうり、セロリ、ねぎ、はくさい」です。

きゅうしよく
* 給食だより *

た し
食べもののえいようを知ろう!

食べもの あかのなが

◎えいようってなあに？

しんぎゅう にゆうがく みな よろこ
進級・入学おめでとうございます。皆さんに喜んでいただけ
るおいしい給食をめざしてがんばりますので、残さず食べてく
ださいね！
わたし まいにち た からだ おお
私たちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気に過ごすことができます。それは、食べものの含まれる“栄養”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。

えいよう おお わ はたら はたら
栄養には、大きく分けると3つの働きがあります。3つの働きをもつ、栄養のもとになる食べものを、組み合わせて食べることが大切です。

きのななかまき・エネルギーのもとになる

みどりのななかまき・からだのちようしをとのえるもとになる

はたらのななかまき・からだのちようしをとのえるもとになる

