

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱくしつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう	エネルギー kcal たんぱくしつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱくしつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう
		おもにからだをつくる	おもにからだのちゅうしととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう	たんすいかぶつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう			おもにからだをつくる	おもにからだのちゅうしととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう	たんすいかぶつ 糖 りょくおうしょくやさい ・さとう	
8 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく	にんじん	ソフトめん	ごまあぶら	589 22.2 2.7	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	591 25.8 1.9	ごはん	591 25.8 1.9	ごはん	591 25.8 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ほっけカレーしょうゆやき	ほっけ						
	やきぎょうざ②職③	ふたにく		キャベツ	こむぎこ でんぶん		だいすのいそに	だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	あぶら	707 23.2 2.1	707 23.2 2.1
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム		もも パインアップル みかん	さとう		とんじる	ふたにく とうふ	にんじん	ごぼう たいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら		
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		665 22.0 2.4	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん					
	ハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく だいす		たまねぎ	さとう		マーボーどうぶ	ふたにく どうぶ だいす	にんじん	じょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	610 21.4 3.1	610 21.4 3.1
	じゃがいものごまがらめ				じゃがいも さとう でんぶん		かにしゅうまい②職③	ぎょくすりみ ふたにく かに		たまねぎ	こむぎこ でんぶん			
	キャベツのみぞしる	あぶらあげ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			バナナバロア	ぎゅうにゅう クリーム		ナタデココ	さとう			
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		604 25.5 2.3	コロッケバーガー ^(ハンバーガーババ) 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	あぶら	632 26.1 2.7	632 26.1 2.7
	さわらのこまみそかけ	さわら		しょうが	さとう ごま		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	だいこんのべっこに	とりにく		だいこん	こんにゃく さとう あぶら		はなやさいのサラダ	まぐろ	プロッコリー	カリフラワー	さとう	あぶら ごま		
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	だけのこ しめじ ふ		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		
11 (金)	ホットドッグ(ドッグパン ロングウインナー チャップソースかけ)	ウインナー		コッペパン		671 23.0 2.8	とりそぼろどん(ごはん たまごりとりそぼろ)	とりにく たまご		しょうが	ごはん さとう		659 21.0 2.6	659 21.0 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	マカロニサラダ		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		もやしのごまあえ	まぐろ	プロッコリー	カリフラワー	さとう	あぶら ごま		
	ほうれんそうのミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら		とうふとわかめのみぞしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	えのきだけ ねぎ				
14 (月)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ)	ふたにく		たまねぎ	ごはん しらたき	600 22.5 2.8	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		632 26.1 2.7	632 26.1 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				メンチカツ(ソース)	とりにく だいす		たまねぎ	パン	あぶら	659 21.0 2.6	659 21.0 2.6
	はくさいのあさづけ		にんじん	はくさい きゅうり			きりぼしだいこんのいたために	とりにく あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん しいだけ	さとう	あぶら		
	とうにゅういりやさいのみぞしる	とうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう もやし しめじ ねぎ	さといも		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				
15 (火)	わかめうどん(ソフトめん わかめじる)	とりにく かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	いかのてんぶら	いか			てんぶらこ	あぶら								
	フルーツジュレあえ			もも パインアップル みかん りんご	さとう									
16 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ふたにく	にんじん	たまねぎ しゃうが	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら								
	はっこうにゅう(マスカット)		はっこうにゅう											
	オムレツ	たまご												
	かいそうサラダ		わかめ のり くきわかめ かんてん	きゅうり	こんにゃく さとう	あぶら								
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		680 23.7 2.6	た	し	食べもののえいようを知ろう!					
	とりにくのからあげ	入学校	とりにく		しょうが		食べもののえいようを知ろう!							
	きんぴらごぼう	きんぴら	さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう		えいようってなあに?							
	おいわいじる	おいわいじる	なると	にんじん ぼうれんそう	しめじ ねぎ									
18 (金)	さくらゼリー※	さくらゼリー			さとう みずあめ									
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	チキンナゲット②職③	とりにく												
	やさいサラダ			プロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら							
21 (月)	はくさいクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい どうろろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら							
	ピビンパ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル)	ふたにく だいす		ほうれんそう にんじん	じょがいが にんにく もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	ちゅううかふうたまごスープ	たまご	にんじん	だけのこ しめじ しめじ ねぎ	でんぶらこ	ごま あぶら								
22 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる)	ふたにく あぶらあげ	にんじん ぼうれんそう	たまねぎ しこうけ	ソフトめん									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	ちくわのいそべあげ②職③	ちくわ	あおのり		てんぶらこ	ごま あぶら								
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら ごま							

☆ 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達されます。

☆ 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ゲン等、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「ごめ、ぎゅうにゅう、ふたにく、にら、きゅうり、セロリ、ねぎ、はくさい」です。

* 給食だより*

食べもののえいようを知ろう!

○えいようってなあに?

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!

私たち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ています。それは、食べものに含まれる“栄養”的おかげです。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。

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。

