

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	
1 (金)	コッペパン コーヒーにゆういんりょう とりにくのバジルやき シーザーサラダ(クルトン) コーンクリームスープ ももゼリー※		とりにく		バジル		739 27.9 3.0
					ブロッコリー	キャベツ きゅうり	
					パセリ	たまねぎ とうもろこし	
			きゅうり	クリーム		さとう	
4 (月)	ごはん きゅうにゅう ソースカツ いりごまあえ やさいのみそしる		きゅうにゅう		ごはん		686 24.6 2.9
					パンこ でんぶん さとう	あぶら	
				ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	ごま ごまあぶら	
					はくさい だいこん えのきだけ ねぎ		
5 (火)	タンタンめん(ソフトめん タンタンめんスープ) ぎゅうにゅう パオズ1・2年①3年～② フルーツゼリーあえ			にんじん にら	しょうが にんにく えのきだけ もやし ねぎ	ソフトめん さとう	648 25.8 2.9
			ぎゅうにゅう				
					たまねぎ	でんぶん こむぎこ	
					もも パインアップル みかん りんご	さとう	
6 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう オムレツ コーンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん むぎ じゃがいも	645 20.3 2.9
			はっこうにゅう			でんぶん	
			たまご				
7 (木)	ごはん きゅうにゅう とりにくのレモンに れんこんとこんにゃくのおかか おいわいじる エクレア※		きゅうにゅう		ごはん		770 26.5 2.3
					レモン	でんぶん さとう	
				にんじん	れんこん	こんにゃく さとう	
				にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ	ふ	
						こむぎこ みずあめ	
8 (金)	やきそばパン(ドッグパン やきそば) ぎゅうにゅう ミートボール②職③ ひじきサラダ		やきそば		キャベツ もやし	コッペパン ちゅうかめん	647 24.6 3.1
			ぎゅうにゅう				
					たまねぎ	パンこ さとう	
11 (月)	ごはん きゅうにゅう さばのからみやき かぼちゃのごまがらめ ちゃんこじる		きゅうにゅう		ごはん		744 25.2 1.9
				かぼちゃ	さとう でんぶん	あぶら ごま	
				にら にんじん	しらたき	あぶら	
12 (火)	とんこつラーメン(ちゅうかめん とんこつスープ) ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし1・2年①3年～② ほうれんそうのナムル(ナムルドレッシング)			にんじん			647 27.1 3.3
			ぎゅうにゅう				
					たまねぎ	もちごめ こめ	
13 (水)	わかめごはん きゅうにゅう きびなごごまフライ②職③ はくさいとしめじのにびたし とんじる ウエハース		わかめ きゅうにゅう		ごはん さとう		594 21.3 3.0
					パンこ こむぎこ	ごま あぶら	
				にんじん	はくさい しめじ	さとう	
				にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	
					こむぎこ さとう	あぶら	
14 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ とうにゅういりやさいのみそしる			たまねぎ	ごはん しらたき さとう		655 23.4 2.6
			ぎゅうにゅう				
				にんじん	ごぼう	あぶら ごま	
				にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ	あぶら	
15 (金)	カレーコロッケパン (シェールパン カレーコロッケ ソース) ぎゅうにゅう マカロニとツナのケチャップソテー ジュリエンスープ				コッペパン さとう じゃがいも	パンこ	648 21.6 3.1
			ぎゅうにゅう				
					たまねぎ とうもろこし しめじ	マカロニ	
				にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	あぶら	

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 (月)	ごはん きゅうにゅう やきにくいため はなやさいサラダ(わふうドレッシング) とりにくとフォアのスープ(ベトナムりょうり)		ぎゅうにゅう		ごはん		621 25.4 2.4
		ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	あぶら	
				ブロッコリー	カリフラワー	あぶら	
				こまつな バジル	もやし ねぎ レモン	こめこ でんぶん	
21 (木)	ごはん きゅうにゅう やきぎょうざ②職③ マーボーどうふ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう		ごはん		673 23.3 2.1
		ぶたにく		キャベツ	こむぎこ でんぶん		
		ぶたにく だいず とうふ		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	
					パインアップル みかん もも	あぶら	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

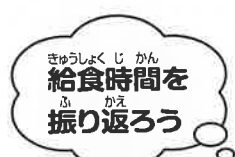
☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ 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「こめ、にら、にんじん、きゅうり、はくさい」です。

きゅうりしょく
* 給食だより *

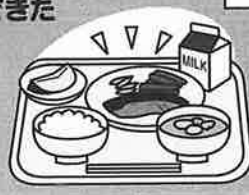
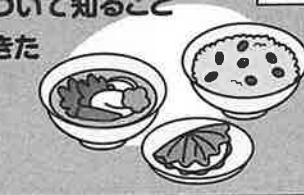


きゅうりしょく かん
給食時間を
振り返ろう



「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

きゅうりしょく まえ 給食の前に手を きれいに洗えた 	きゅうりしょく ばん 給食当番の身支度をき ちんとできた 	しょく じ 食事のあいさつを 心を込めて 言えた 
しょく ぎ ただ 食器を正しく並べる ことができた 	はし ただ お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた 	よく かん よくかんで味わって食 べることが できた 
ち いき ざん ぶつ しょく ぶん か 地域の産物や食文化を 知ることが できた 	に ほん 日本の伝統行事と行事 食について知ること ができた 	しょく じ バランスのよい食事の 組み合わせが わかった 