

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	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
9 (火)	カレータンめん(ソフトめん カレータンめんスープ) ぎゅうにゅう あつやきたまご フルーツゼリーあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう	にんじん チンゲンサイ りよくおうしよくやさい	はくさい たまねぎ ちやし だけのこ ねぎ まくらげ	ソフトめん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら さとう さとう さとう	590 23.2 2.6
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たらのなんばんづけ ひじきのいために とんじる	たら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぷん さとう こんにやく さとう じゃがいも こんにやく	あぶら あぶら あぶら あぶら	615 24.5 2.7
11 (木)	ピピン(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう とうふとえのきのたまごスープ ヨーグルト*	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ちやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま さとう	670 30.8 2.7
12 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグデミグラスソース) ぎゅうにゅう ツナサラダ はるやさいのシチュー	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ たまねぎ キャベツ	コッパン さとう さとう	さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	690 27.5 3.5
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに たけのことこんにやくのおかか おいわいじる	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが たけのこ	ごはん でんぷん さとう こんにやく さとう	あぶら あぶら あぶら	667 24.3 2.6
16 (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 あげぎょうざ②職③ ヨーグルトあえ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが とうもろこし メンマ	ソフトめん さとう	あぶら あぶら あぶら	610 22.0 2.9
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いりごまあえ ピリからみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん	しょうが ちやし キャベツ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	629 27.5 2.1
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのいために キャベツとぶたにくのみそしる	とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりほしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら	608 25.2 2.4
19 (金)	ドッグパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ(ソース) ごぼうサラダ ポークビーンズ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ	コッパン パンこ じゃがいも	あぶら あぶら ごま あぶら	683 28.6 2.8
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なのはなあえ けんちんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう なばな	にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら ごま	あぶら あぶら あぶら	651 26.3 2.5
23 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャじる) ぎゅうにゅう はるまき パンサンスー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが だいこん ほうれんそう ちやし ねぎ だいこん	ソフトめん さとう ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	651 22.3 3.4
24 (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(マスカット) チキンナゲット②職③ コールスローサラダ	ぶたにく	はっこうにゅう	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 こむぎこ	あぶら あぶら あぶら	666 22.6 2.8

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	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ ちくぜんに わかたけじる いちごクレープ*	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや わかめ	ごぼう れんこん たけのこ しめじ	ごはん さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	676 26.9 2.5
26 (金)	ハンカツバーガー(バーガーパン ハムカツ ソース) ぎゅうにゅう ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ	ハム	ぎゅうにゅう	ウインナー ベーコン	パセリ にんじん	たまねぎ じゃがいも バター	あぶら あぶら あぶら	628 20.7 3.2
30 (火)	とりなんぼんとん(ソフトめん とりなんぼんじる) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ②職③ さつまいものあまに	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん あぶら	あぶら あぶら	684 24.7 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、さつまいも、ピーマン、きゅうり、ごぼう、セロリ、ねぎ、れんこん」です。

..... * 給食だより *

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食の目標

適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをもち、食事をいただくことができる。

他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。