

日・曜日	献立名	たいないでのほたらき					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	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ごもくきんぴら えのきのみそしる かしわもち※	ぎゅうにゅう いか さつまあげ とうふ あぶらあげ		りよくおうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	ごはん でんぷん こんにやく さとう えのきたけ ねぎ	702 24.8 2.8	
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキやきにくソースかけ ひじきとこんにぶのもの はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ		にんじん にんじん さやえんどう たまねぎ キャバツ	ごはん こんにやく さとう あぶら ごま	646 27.1 2.5	
7 (火)	カレーなんぼうどん(ソフトめん カレーなんぼじる) ぎゅうにゅう おこのみやき(おこのみソース) かぼちゃのあまに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャバツ	ソフトめん でんぷん ごむぎこ あぶら	655 22.3 3.4	
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけメンチカツ(ソース) もやしのこうみいため すましじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ		たまねぎ キャバツ チンゲンサイ にんじん みつば	ごはん パンこ さとう でんぷん あぶら	661 22.3 2.5	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター②職③ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あじ わかめ		ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん ごむぎこ あぶら ごま	657 21.0 2.0	
10 (金)	ホットドッグ(ドッグパン フランクフルトケチャップソース) ぎゅうにゅう キャバツのソテー キャロットポタージュ	フランクフルト ぎゅうにゅう キャバツ とうもろこし		キャバツ とうもろこし	コッパン さとう バター	626 23.8 3.7	
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがやき じゃがいものとき ぐだくさんみそしる ソーダゼリー※	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ あぶらあげ とうにゅう		しょうが しょうが	さとう じゃがいも さとう	614 23.2 2.4	
14 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) ぎゅうにゅう とりにくのおちやくもてんぷら のりあえ	さんさいじる ぎゅうにゅう とりにく のり		にんじん ほうれんそう しょうが ちゃ	ソフトめん てんぷらこ あぶら	614 27.7 2.9	
15 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) ぎゅうにゅう ウインナーオムレツ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう たまご ウインナー わかめ のり		にんじん たまねぎ キャバツ とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら	663 20.4 2.7	
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かにしゅうまい②職③ とうふのちゅうかに はるさめサラダ(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう かにしゅうまい とうふ だし わかめ のり		たまねぎ しょうが にんじん たら きゅうり もやし	ごむぎこ でんぷん さとう でんぷん あぶら	680 27.1 2.7	
17 (金)	いちごパン ぎゅうにゅう チキンガーリックやき やさしいサラダ(イタリアンドレッシング) アルファベットスープ	いちごパン ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		いちご にんにく キャバツ きゅうり	コッパン さとう あぶら	597 27.2 2.9	
20 (月)	タコライス(ごはん タコライスのぐ) ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) やさしいスープ	タコライス ぎゅうにゅう ブロッコリー ベーコン		にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく えだまめ	ごはん さとう あぶら	600 23.1 2.4	
21 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) ぎゅうにゅう ささかまこうみあげ①職② キャバツときゅうりのごまあえ	きつねじる ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり		ほうれんそう ねぎ しいたけ	ソフトめん てんぷらこ ごま あぶら	595 26.6 3.0	
22 (水)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) ぎゅうにゅう もやしのピリからあえ けんちんじる	とりそぼろ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ あぶらあげ		しょうが にんじん ほうれんそう もやし きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら ごま	633 24.8 2.7	

日・曜日	献立名	たいないでのほたらき					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	
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たらのなんばんづけ だいこんのナムル ワントンかわスープ ヨーグルト※	ぎゅうにゅう たら だいこん ぶたにく なた		りよくおうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	ごはん たまねぎ だいこん もやし ねぎ しいたけ	678 28.7 2.5	
24 (金)	コロッケパン(コッパン) しろはなまめコロッケ ソース ぎゅうにゅう コールスローサラダ(コールスロードレッシング) トマトスープパスタ クレープ※	ぎゅうにゅう しろはなまめ ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう		にんじん にんじん たまねぎ キャバツ エリソウ	コッパン じゃがいも あぶら あぶら マカロニ さとう あぶら	680 20.9 2.9	
28 (火)	ながさきちゃんぽん(ちゅうかめん) ながさきちゃんぽんスープ ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ ヨーグルトあえ ウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なた ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト クリーム		にんじん しょうが もやし キャバツ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら ごむぎこ さとう あぶら	658 24.7 2.6	
29 (水)	トマトチキンカレー(むぎごはん トマトチキンカレー) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ フルーツゼリーあえ	トマトチキンカレー ぎゅうにゅう たまご		にんじん トマト たまねぎ しょうが	ごむぎこ じゃがいも あぶら	732 22.0 2.5	
30 (木)	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんのぐ) はっこうにゅう(マスカット) はるまき わかめスープ	キムタクごはん はっこうにゅう はるまき わかめ なた		にんじん トマト たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごとあぶら ごむぎこ でんぷん あぶら	605 19.5 3.4	
31 (金)	コッパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ シーサーサラダ(シーサーサラダドレッシング クルトン) はくさいクリームスープ	コッパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ シーサーサラダ ベーコン		キャバツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム キャバツ きゅうり たまねぎ はくさい	あぶら さとう クルトン あぶら	637 25.2 3.5	

☆ 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、ぎゅうにゅう、ぶたにく、チンゲンサイ、にんじん、キャバツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、はくさい、れんこん」です。

..... * 給食だより *

げん き き ほん
元気の基本! はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

あさ ころ か
朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------