

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	
3 (月)	ガパオライス(ごはん ガパオライスのく) ぎゅうにゅう にんじんサラダ(イタリアンドレッシング) とりにくとフォーのスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう・こざかな・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	たんすいかぶつ	ししつ	636 27.2 2.5
4 (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 あげぎょうざ②職③ ほうれんそうのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たら	たんすいかぶつ	ししつ	655 25.6 3.1
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため むらくもしる アセロラゼリーあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たんすいかぶつ	ししつ	675 25.9 1.9
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ かんぴょうのごまあえ とうにゅういりこんさいのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たんすいかぶつ	ししつ	608 23.6 2.4
7 (金)	フィッシュバーガー(バーガーパン フィッシュポーション ソース) ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	たら	ぎゅうにゅう	ウインナー	たんすいかぶつ	ししつ	594 25.7 2.8
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ショウロンポウ1・2年①3年~② たくあんやさいのあえもの はっぼうさい グミ(ぶどう)	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	わかめ	たんすいかぶつ	ししつ	725 30.2 2.5
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にらまんじゅう1・2年①3年~② だいがくかぼちゃ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にら	たんすいかぶつ	ししつ	695 27.5 3.0
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのために はりはりじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	いわし	たんすいかぶつ	ししつ	647 25.4 2.4
13 (木)	ひよこまめのカレーライス(ごはん ひよこまめカレー) はっこうにゅう オムレツ ひじきとごまのサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう	たんすいかぶつ	ししつ	688 21.7 2.8
14 (金)	ココアこめパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ラタトゥイユ コーンクリームスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	バジル	たんすいかぶつ	ししつ	776 34.1 3.4
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	しょうが	たんすいかぶつ	ししつ	738 25.0 2.9
18 (火)	にくじろうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう えびいかかきあげ はなやさいサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たんすいかぶつ	ししつ	664 26.0 2.8
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナやき くきわかめのいために やさいのみそしる	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	さば	たんすいかぶつ	ししつ	639 27.9 2.0

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	
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースかけ ごもくきんぴら とうふとほうれんそうのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たんすいかぶつ	ししつ	664 27.2 2.5
21 (金)	しゃくパン チリコンカン ふわふわたまごのスープ アロエヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たんすいかぶつ	ししつ	630 27.9 2.8
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ロースポークキャベツメンチカツ(ソース) ヤーコンのごまサラダ(ごまドレッシング) とんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	たんすいかぶつ	ししつ	683 22.1 2.4
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふナゲット②職③ キャベツのサラダ(コールスロドレッシング)	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たんすいかぶつ	ししつ	707 26.2 3.1
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もろのみそがらめ こやどうふのもの もすくのみそしる	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	もろ	たんすいかぶつ	ししつ	611 25.4 2.5
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに かいそうサラダ(わふうドレッシング) じゃがいものみそしる ウエハース	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	レモン	たんすいかぶつ	ししつ	735 24.3 2.8
28 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーゲタミグラスソース) ぎゅうにゅう ポテトのチーズに チキンヌードルスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たんすいかぶつ	ししつ	611 26.7 3.4

☆ 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95%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あります。(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、とりにく、じゃがいも、にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、なす、ねぎ」です。

* 給食だより *

安全に おいしく 給食を食べるために

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。がむ がむ

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。