

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	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ トックスープ いちごゼリーあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にら チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら さとう	666 23.8 3.1
3 (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 はるまき チキンサラダ	ぶたにく なると だいず とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ソフトめん メンマ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	636 24.4 3.5
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ れんこんとこんにやくのおかか ほうれんそうのみそしる	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん れんこん えのきたけ	ごはん さとう でんぶん ごま さとう	602 23.0 2.9
5 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのく) ぎゅうにゅう いそあえ はくさいのみそしる	ぶたにく なると のり あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう しらす さとう	604 23.9 2.8
6 (金)	コロッケパン(シェルパン カレーコロッケ ソース) ぎゅうにゅう キャベツのソテー コーンクリームスープ	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	691 22.2 3.0
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ チャプチェ もずくスープ	ぶたにく いか とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが ピーマン チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	640 25.1 2.4
10 (火)	にくじろうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう えびつつみむし②職③ だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ほうれんそう たまねぎ しいたけ	ソフトめん ごはん さとう あぶら ごま	691 23.8 2.8
11 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう きびなごごまフライ②職③ インドふうやさいサラダ	ぶたにく たまご きびなご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが りんご キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら ごま さとう	689 22.1 2.8
12 (木)	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 いりごまあえ おことしる(水戸地方の郷土料理) アセロラゼリー※	ぶたにく たまご あすき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが たまご もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ アセロラ	ごはん さとう あぶら ごま さとう ごま あぶら ごま	655 25.4 2.4
13 (金)	ミニミルクパン ぎゅうにゅう フライドチキン ロマネスコのサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ※	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが りんご キャベツ たまねぎ セロリ	ごはん さとう あぶら ごま さとう あぶら ごま ココア	756 27.2 2.8
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご すきやきに ごぼうサラダ	ぶたにく たまご ぶたにく とうふ にんじん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん さとう でんぶん しらす さとう あぶら ごま	658 25.1 2.1
17 (火)	ながさきチャンポンめん(ソフトめん ながさきチャンポンスープ) ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ フルーツパエリア	ぶたにく えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが もやし たけのこ キャベツ みかん もも	ソフトめん でんぶん ごまあぶら ごま さとう ごま あぶら ごま さとう	597 23.0 2.7

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	
18 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) ぎゅうにゅう フライドポテト①3年~② わかめとツナサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にら チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	718 21.4 3.0
19 (木)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう たらのゆずしおこうじやき かぼちゃのごまがらめ とうにゅういりこんさいのみそしる	ぶたにく なると だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ソフトめん メンマ かぼちゃ とうもろこし	ごはん さとう あぶら ごま さとう	641 23.6 2.2
20 (金)	キャラメルパン ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースかけ だいこんとチーズのサラダ やさいスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ りんご だいこん キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	615 27.4 3.1
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ(ソース) はくさいのびたし みそけんちんじる	ぶたにく なると あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	650 23.5 2.4
24 (火)	ごみそラーメン(ちゅうかめん ごみそラーメンスープ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう②職③ ヨーグルトあえ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま さとう	651 23.8 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、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ロマネスコ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

ポイント.....

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

た (食)べすきに **の** (飲)み物は **し** っかり手を **い** ち(1)日3食、

気をつけよう **の** 甘くないもの **を** 洗ってから **を** 規則正しく

えら **を** 選ばよう **を** 食事しよう **を** 食べよう

ふ (ゆ)が旬の **ゆ** っくりよかんで **や** さい(野菜)を **す** ずんで、おうちの

食べ物をとろう **を** 食べよう **を** たっぶり食べ **の** 人のお手伝い

しよう **を** しよう

み ンで食卓を **を** (お)やつは **い** じょう

かこ **を** 囲む機会を **を** 時間と量を **を** 以上のことを心掛けて、

つくろう **を** 決めてとろう **を** 楽しい冬休みを

お過ごし **を** ください。