

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	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	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	626 25.5 2.2
	いわしのにつけ	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	
	こんにやくとぶたにくのピリからいため	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	
	だいにのみそしる	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	
4 (火)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん しょうゆラーメン)フ	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	627 21.8 2.6
	ぎゅうにゅう	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	
	わかさぎフリッター②職③	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	
	さつまいものオレンジに	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	
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	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	600 22.4 2.3
	あつやきたまご	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	
	ピリからにくじゃが	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	
	ほうれんそうのみそしる	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	
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	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	721 23.9 2.1
	あげぎょうざ③	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	
	マーボー豆腐	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	
	ひじきサラダ	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	
7 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう	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	699 27.4 3.3
	ぶたにくのケチャップやき	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	
	スパゲッティサラダ	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	
	ジュリエンスープ	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	
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	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	674 25.4 2.8
	あげだし豆腐のあんかけ	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	
	おでん	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	
	はくさいとこまつなのびたし	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	
12 (水)	タコライス(ごはん タコライスのぐ)	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	685 23.6 2.4
	ぎゅうにゅう	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	
	やさしいサラダ	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	
	たまごとコーンのスープ	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	
13 (木)	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ)	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	603 28.7 3.2
	ぎゅうにゅう	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	
	いかのしょうがやき	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	
	とうふとわかめのみそしる	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	
14 (金)	きりこみコッペパン ぎゅうにゅう	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	689 29.7 3.0
	とりにくのアップルソースかけ	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	
	ツナマヨネーズあえ	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	
	ふゆやさしいシチュー	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	
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	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	689 31.9 2.7
	たらのさいきょうやき	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	
	だいにのべっこうに	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	
	とんじる	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 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる)	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	633 23.2 3.1
	ぎゅうにゅう	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	
	とうふいそあけ②職③	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	
	かいそうサラダ	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	
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	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	674 29.1 2.1
	さばのごまみそかけ	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	
	ちくぜんに	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	
	はんべんのすましじる	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	

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	
20 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	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	744 22.6 2.8
	ぎゅうにゅう	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	
	オムレツ	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	
	ヨーグルトあえいちご豆腐	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	
21 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグきのこソースかけ)	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	616 26.3 3.2
	ぎゅうにゅう	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	
	はなやさいサラダ	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	
	キャベツのミルクスープ	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	
25 (火)	ぐたくさんうどん(ソフトめん ぐたくさんじる)	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	641 21.4 2.5
	ぎゅうにゅう	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	
	えびしんじょう天ぷら①職②	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	
	フルーツパバロア	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	
26 (水)	ごはん はっこうにゅう(マスカット)	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	633 21.9 2.4
	とりにくのレモンに	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	
	はくさいのじゃこあえ	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	
	さつまいもじる	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	
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	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	698 23.1 3.1
	キャベツメンチカツ(ソース)	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	
	れんこんのきんぴら	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	
	あすかじる	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	
28 (金)	バーガーパン ぎゅうにゅう	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	671 22.7 3.4
	ぎょにくソーセージカツ(ソース)	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	
	カラフルポテト	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	
	キャベツとベーコンのスープ	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	

☆ 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「コメ、ぎゅうにゅう、さつまいも、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *

かぜのときの食事



うどん スープ 雑炊 おがゆ 鍋料理

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめ食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ