

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 たんぱく質 たんぱく質
		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	
8 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく		にんじん	ソフトめん	ごまあぶら	589 22.2 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ②職③	ぶたにく		キャベツ	こむぎこ でんぷん		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もち バインアップル みかん	さとう	
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		665 22.0 2.4
	ハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく だいす		たまねぎ	さとう		
	じゃがいものごまがらめ			じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま		
	キャベツのみそしる	あぶらあげ		キャベツ えのきたけ ねぎ			
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		604 25.5 2.3
	さわらのごまみそかけ	さわら		しょうが	さとう	ごま	
	だいこんのべっこうに	とりにく		だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	
	わかたけしる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ しめじ ふ		
11 (金)	ホットドッグ(ドッグパン ロングウインナーゲチャップソースかけ)	ウインナー			コッペパン		671 23.0 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	ほうれんそうのミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら	
14 (月)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのく)	ぶたにく		たまねぎ	ごはん しらす さとう		600 22.5 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	はくさいのあさづけ			にんじん	はくさい きゅうり		
	とうにゅういりやさいのみそしる	とうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう もやし しめじ ねぎ	さといも あぶら	
15 (火)	わかめうどん(ソフトめん わかめじる)	とりにく かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	ねぎ ししいだけ	ソフトめん あぶら	632 28.2 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いかのてんぷら	いか				てんぷらこ あぶら	
	フルーツジュレあえ				もち バインアップル みかん りんご	さとう	
16 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく		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	614 19.2 3.2
	はっこうにゅう(マスカット)		はっこうにゅう				
	オムレツ	たまご					
	かいそうサラダ		わかめ のり くきわかめ かんてん		きゅうり	こんにゃく さとう あぶら	
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		680 23.7 2.6
	とりにくのからあげ	とりにく		しょうが	でんぷん	あぶら	
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう あぶら ごま	
	おいわいじる	なると		にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ ふ		
18 (金)	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		コッペパン さとう くるさとう		613 24.3 2.8
	チキンナゲット②職③	とりにく				あぶら	
	やさしいサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう あぶら	
	はくさいクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし	じゃがいも こむぎこ あぶら	
21 (月)	ヒビンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル)	ぶたにく だいす		ほうれんそう にんじん	しょうが げんき もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	606 27.0 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご		にんじん	たけのこ ししいだけ しめじ ねぎ	でんぷん	
22 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ししいだけ	ソフトめん	630 24.0 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ②職③	ちくわ	あおのり			てんぷらこ ごま あぶら	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう あぶら ごま	

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 たんぱく質 たんぱく質
		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	
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		591 25.8 1.9
	ほっけカレーしょうゆやき	ほっけ					
	だいすのいそに	だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	あぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら	
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		707 23.2 2.1
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいす		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん あぶら	
	かにしゅうまい②職③	ぎょくにすりみ ぶたにく かに			たまねぎ	こむぎこ でんぷん	
	バナナババロア		ぎゅうにゅう クリーム		ナタデココ	さとう	
25 (金)	コロッケバーガー (バーガーパン ポテトコロッケ ソース)				たまねぎ	コッペパン じゃがいも パンこ あぶら	610 21.4 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	はなやさいのサラダ	まくろ		ブロッコリー	カリフラワー	さとう あぶら ごま	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら	
28 (月)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ)	とりにく たまご			しょうが	ごはん さとう	632 26.1 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	もやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう ごま	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ ねぎ		
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		659 21.0 2.6
	メンチカツ(ソース)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ あぶら	
	きりほしだいこんのいために	とりにく あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん ししいだけ	さとう あぶら	
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	でんぷん	

- ★ 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。
- ★ サラダにドレッシングの記載がない場合は和えて提供します。
- ★ 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、にら、きゅうり、セロリ、ねぎ、はくさい」です。

給食だより

食べもののえいようを知ろう!

◎えいようってなあに?

進級・入学おめでとうございます。皆さんに喜んでいただけるおいしい給食をめざしてがんばりますので、残さず食べてくださいね!

私たちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気に過ごすことができています。それは、食べものに含まれる“栄養”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。

栄養には、大きく分けると3つの働きがあります。3つの働きをもつ、栄養のもとになる食べものを、組み合わせることが大切です。

