

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 ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのごまあえ とうふとえのきのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	りよくおうしょくやさい そのたの やさしい・くだもの	ごはん	ごまあぶら ごま	622 24.8 2.2
4 (火)	じゃじゃめん (ひやしソフトめん ジャジャめんのぐ) ぎゅうにゅう たこやき②先③ こうやどうふと たまごのにも	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だけのこ ねぎ	ソフトめん さとう でんぶん	ごまあぶら	678 29.9 2.4
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきさばの おろしソースかけ チキンチキンごぼう はんぺんのすましじる	さば	ぎゅうにゅう	だいこん しょうが ごぼう えだまめ	さとう でんぶん さとう あぶら	ごはん	717 27.1 2.0
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース きゅうりとわかめのすのもの たなばたじる	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく きゅうり	さとう でんぶん さとう	ごはん	583 22.6 3.2
7 (金)	しょうパン ぎゅうにゅう ほっけフライ(ソース) ミートソースパスタ なつやさいのスープ	ほっけ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	マカロニ さとう オリーブオイル あぶら	しょうパン	596 25.0 3.0
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい やきぎょうざ②先③ フルーツしらたま	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい きくらげ だけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん ごまあぶら	ごまあぶら	677 26.6 2.5
11 (火)	サラダうどん(ひやしソフトめん サラダうどんのぐ めんつゆ) ぎゅうにゅう ささかまこうみあげ①先② こんにゃくとぶたにくのピリからいため	サラダうどんの具は汁わんに 入れて食べましょう。	きゅうにゅう	にんにく もやし きゅうり	ソフトめん	ごま あぶら	558 23.4 3.7
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ますのてりやき にくじゃが キャベツのみそじる	ます	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ えだまめ じゃがいも こんにゃく さとう	さとう あぶら	ごはん	609 26.7 2.7
13 (木)	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ) ぎゅうにゅう チンゲンサイとやしのナムル ワンタンのかわスープ	ぶたにく うすだまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	ごまあぶら ごま	ごま	637 27.8 2.9
14 (金)	パインパン はっこうにゅう(マスカット) とりにくのハニーマスタードやき ひじきとツナのサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃのポタージュ	はっこうにゅう	はっこうにゅう	パインアップル コッパパン さとう	はちみつ	あぶら ごま	659 26.3 2.8
18 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) ぎゅうにゅう やさいかきあげ フルーツゼリーあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ ソフトめん	あぶら	あぶら	693 22.9 2.4

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	
19 (水)	アレルゲンフリー 献立 (特定原材料等28品目不使用です)	アレルゲンフリーカレー(むぎごはん カレー)	ひよこめ まぐろ	にんにく かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ	ごはん むぎ あぶら	714 12.1 2.9
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マヌルチキン マーボーなす キャベツとたちうおポールのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん あぶら	ごはん	643 25.4 2.4

☆ 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ゲン等、食品のすべては記載していません。(アレルゲン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、じゃがいも、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんにく、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ズッキーニ、だいこん、なす、ねぎ」です。

..... * 給食だより *

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バてしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

7/19(水)はアレルゲンフリーの献立です

食物アレルギーとは、原因となる食べ物が体内に入ることによってかゆみやじんましん、咳などの様々な症状が引き起こされることをいいます。7/19の給食は、食物アレルギーを持つ人も安心して食べられるよう、特定原材料28品目を使用しない献立にしました。

▼ 特定原材料 8品目 表示義務

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	牛乳	落花生(ピーナッツ)

▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン