

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
------	-----	---------------------	--	--	--	--	---

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	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ		たんずいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・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	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ますのさいぎょうやき ちくぜんに すましじる れいとうパイン※	ごはんえんこんだて ★減塩献立★ しおとす 塩の取り過ぎに ちゅうい 注意しましょう!	ます とりにく とうふ		にんじん ごぼう れんこん にんじん みつば パインアップル	さといも こんにゃく さとう ぶ	あぶら	615 27.3 2.0
22 (金)	しゃくパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソースかけ ミックスポテト ミネストローネ ももゼリー※		ぎゅうにゅう		たまねぎ ちゅうちんこ にんじん トマト もも	さとう じゃがいも マカロニ さとう さとう	あぶら バター	631 26.4 3.6
25 (月)	トマトハヤシライス(ごはん トマトハッシュドポーク) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)		ぶたにく たまご	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら	690 21.5 2.9
26 (火)	ごもくタンメン(ちゅうかめん ごもくタンメンスープ) ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ(わふうドレッシング)		ぶたにく いか ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	しいたけ ほうさい ちやし ねぎ たけのこ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ でんぶん こんにゃく	あぶら	679 24.9 3.2
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ ほうれんそうとまやしのごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー※	つきみ お月見 こんだて 献立	さんま とうふ		ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さとう さといも こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	624 23.9 2.4
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ もやしのナムル マーボーどうふ		ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	666 25.5 2.3
29 (金)	しゃくパン ぎゅうにゅう キーマカレー ブルーベリーヨーグルトあえ アルファベットスープ		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ヨーグルト クリーム にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ブルーベリー ナタデコ パインアップル たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	しゃくパン あぶら さとう マカロニ	あぶら	650 28.0 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、かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、なす、ねぎ、ピーマン」です。

もしもの時に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える
食べる
買い足す

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。