

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 しょくえん 量	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 しょくえん 量									
		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				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	ししつ										
1 (金)	しょくパン チョコクリーム						774 29.1 2.7	19 (火)	みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ)	ふたにくなると			にんじん	ににく・しょうが なまことうもろこし キャベツ	ソフトめん	ごまあぶら	620 22.2 2.4							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														
	とりにくのバジルやき	とりにく	バジル			あぶら			フヨーハイ	たまご かにふうみかまほこ			たけのこ											
	カラフルボテト	ペーコン	さわいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも	あぶら バター			フルーツクリームあえ	クリーム			パイアップル	みかん	さとう									
	ガンボスープ	ぶたにく ひよこまめ えんどう	いんげんまめ	オクラ トマト	たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブオイル																	
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	か よく噛んで食べよう	た	ごはん		603 23.1 1.9	20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん				635 24.2 2.9							
	きびなごま フライ②職③	きひなご	くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり きいこん	パンこ こむぎこ	こま あぶら		ポークメンチカツ(ソース)	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	パンこ	あぶら									
	たくあんとやさいのあえもの	にくどうふ				ねぎ はくさい のきだけ	しらたき さとう		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし			ほうれんそう	もやし										
5 (火)	☆減塩献立★ 塩の取り過ぎに 注意しましょう!	きひなご						21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく		658 27.6 2.2							
	スパゲッティミートソース (スパゲッティ ミートソース)	ぶたにく だいす	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	オリーブオイル		さわらのゆずみそやき	冬至献立	さわら		ゆず	さとう										
	はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう						かぼちゃのあまに			かぼちゃ		さとう										
6 (水)	プレーンオムレツ	たまご				でんぶん			22 (金)	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 こんにゃく	あぶら	740 31.7 2.6							
	ツナとわかめのサラダ(わふうドレッシング)	まぐろ	わかめ		きゅうり キャベツ		あぶら			ミニミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				コッペパン さとう									
	ふたキムチ	ぶたにく	にら	はくさい もやし たまねぎ						フライドチキン	とりにく		にんにく	でんぶん	あぶら									
7 (木)	チャブチエ	とりにく	にんじん ピーマン	だけのこ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	ごま		722 28.8 3.3	ロマネスクのサラダ (イタリアンドレッシング)	たロマネスクを JAいばらきむつみ様	さわら	プロッコリー	カリフラワー ロマネスク	あぶら									
	とうふスープ	なると とうふ	わかめ		いたけ ねぎ	しめじ				ミネストローネ	ベーコン だいす	にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ さとう	バター									
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				クリスマスケーキ※	にいたきました	たまご	にゅう		さとう こむぎこ チョコレート									
8 (金)	ユーリンユイ	たら		ねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	617 26.7 2.7		☆ 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「ごめ、ぶたにく、にら、ピーマン、ロマネスク、キャベツ、きゅうり、ごぼう、セロリ、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。 ----- * 給食だより * -----															
	パンパンジーサラダ	とりにく	にんじん	もやし きゅうり じょうが	さとう	ごま																		
	スヌーミータン	たまご		たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぶん	ごまあぶら																		
11 (月)	ハンバーガー ^(ハーバーパン ハンバーグデミグラスソース)	とりにく だいす			たまねぎ	コッペパン さとう			719 30.3 2.6	ひ	日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしましました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。	さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。	ふゆ やす	冬至	冬至の食べ物	幸運を呼び込む	冬至の食べ物	冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になると呼べます。昔の人は、太陽の力が弱まる人と人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあすきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。	今年の冬至は 12月22日です。					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							ぱせり	たまねぎ にんにく じょうが りんご	さとう	はね やはお	はねまつねん し す	いか き									
	れんこんサラダ(マヨネーズ)				プロッコリー	れんこん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう だいこん	さとう	はねまつねん し す	いか き										
12 (火)	ホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら		600 24.6 2.5	さわら	にら	でんぶん	あぶら	かぶ	ねぎ	白菜 大根 みかん りんご								
	まいだけ入りごもくうどん(リットルめん ごもくじ)	とりにく なると				こむぎこ				ソフトめん														
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							えび	たまご													
13 (水)	えびのてんぶら	えび	たまご			こむぎこ でんぶん	あぶら			659 26.0 2.4	じめい	にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも きとう でんぶん	あぶら									
	じゅがいものぞぼろに	とりにく		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも きとう でんぶん	あぶら		ごはん															
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																					
14 (木)	かじきチーズフライ(ソース)	かじき	チーズ			パンこ	あぶら		779 25.8 3.1	かじき	にんじん	きりぼしだいこん じいだけ	さとう	あぶら	かぶ	ねぎ								
	きりぼしだいこんのために	とりにく あぶらあげ				キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ				ショートニンジン	たまねぎ こむぎこ	じょうが	じゅわん	ほうれん草 みかん りんご										
	キャベツとぶたにくのみぞし	ぶたにく								ひじき														
15 (金)	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 じょうが にんにく りんご	むぎ ごはん じょうが	あぶら			702 27.2 2.5	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	あぶら	ねぎ								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						ひじき															
	チキンナゲット②職③	とりにく				きゅうり とうもろこし			じゅわん		あぶら	ごま												
16 (土)	かにかまサラダ(イタリアンドレッシング)	かにふうみかまほこ				キャベツ きゅうり とうもろこし																		
	メロンパン ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう																					
	とりにくのクリームソースかけ																							
17 (日)	ひじきサラダ(ごまドレッシング)																							
	ポトフ	ウインナー		にんじん		じゃがいも キャベツ																		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																					
18 (月)	いかのさらさやき	いか																						
	トッポギのいためもの	ぶたにく		あかピーマン	キャベツ	にんにく	こめこ さとう	ごまあぶら	ごま															
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ								570 26.4 2.7											