

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 塩分 糖質
		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	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのにつけ のりすあえ みぞれじる ふくまめ	いわし まぐろ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	こくろい・いもろい ・さとう	ゆし	584 25.5 2.0
2 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう たらのこうそうパンこやき カラフルポテト キャロットポタージュ	たら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	さやいんげん にんじん にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも バター	646 28.2 3.0
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグでりやきソースかけ こまつなのにびたし さつまいもじる	ぎゅうにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん	さとう でんぶん さとう	さとう でんぶん あぶら	646 24.1 2.6
6 (火)	ぐだくさんうどん(ソフトめん ぐだくさんじる) ぎゅうにゅう とりてん ゆずゼリーあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく	ソフトめん こんにゃく さといも ゆず もも ナタデココ	ぐまあぶら あぶら	676 28.0 2.2
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいこんべっこうに ほうれんそうのみそじる いちごのムース※	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ いちご	さとう こんにゃく さとう さとう	さとう あぶら あぶら	632 22.9 2.3
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はくさいのじゃこあえ かんぴょうのたまごとじじる ヨーグルト※	ぶたにく かたくちいわし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう じゃがいも かんぴょう しいたけ	あぶら ぐまあぶら でんぶん	649 25.7 2.1
9 (金)	ドッグパン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ(タルタルソース) クリームあえ キャベツとにくだんごのスープ	ほっけ クリーム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン パンこ こむぎこ さとう	さとう じゃがいも パンこ	あぶら あぶら	708 23.9 2.6
13 (火)	みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ) ぎゅうにゅう おこのみやき1・2年①3年② さつまいものオレンジに	ぶたにく なんと たまご	ぎゅうにゅう	ソフトめん キャベツ オレンジ	ぐまあぶら こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	657 21.9 2.8
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけさいきょうやき ちくぜんに すましじる プリン※	ほっけ とりにく わかめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん みつば ほうれんそう	さとう ごぼう れんこん しめじ	あぶら	611 26.8 1.8
15 (木)	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ) ぎゅうにゅう いかのしょうがやき こんさいのぐまじる ウエハース	ぶたにく ぎゅうにゅう いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうさい だいこん	ごはん さとう さとう	ぐま ぐまあぶら	731 32.3 3.4
16 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトパジルやき ごぼうサラダ ふわふわたまごのスープ	ぶたにく パジル トマト にんじん ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう とうもろこし セロリ キャベツ たまねぎ	パンこ さとう	あぶら あぶら ぐま	703 28.6 3.1
19 (月)	ビビンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) はっこうにゅう(マスカット) いもだんごじる	ぶたにく だいず とりにく なんと	はっこうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう じゃがいも でんぶん	あぶら あぶら	577 26.1 2.4
20 (火)	ながさきちゃんぽんめん (ソフトめん ながさきちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう あげきょうざ②職③ みずなとだいこんのサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく えび なんと ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら あぶら	605 24.4 3.2

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 塩分 糖質
		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	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ(ソース) ひじきのいために とんじる	ぶたにく ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	ごはん パンこ こむぎこ えだまめ こんにゃく さとう	あぶら あぶら あぶら	657 22.1 3.0
22 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ツナサラダ(マヨネーズ)	ぶたにく いんげんまめ たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	782 25.7 3.0
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい②職③ パンサンスー とうふのちゅうかに チョコクレープ※	ぎょにくすりみ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ さとう でんぶん さとう でんぶん	さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	750 23.7 2.5
27 (火)	カレーなんぼうどん(ソフトめん カレーなんぼじる) ぎゅうにゅう とうふナゲット②職③ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	とりにく なんと とうふ ぎょにくすりみ わかめ のり くわがめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり	こむぎこ こんにゃく あぶら	あぶら あぶら	612 22.2 3.7
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに はなやさいのサラダ(ごまドレッシング) とうふとわかめのみそじる	とりにく わかめ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	レモン カリフラワー えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう あぶら ぐま	あぶら あぶら	714 25.0 2.4
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ こんにゃくとぶたにくのピリからいため とうにゅういりやさいのみそじる	さば ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう じゃがいも	さとう こんにゃく さとう あぶら	あぶら	697 25.3 2.4

☆ 物質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、みずな、にら、にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには			
食事朝・昼・夕 と規則正しくとる	よく体を動かす	水分を十分にとる	便意を我慢しない