


日曜日	献立名	体内での働き					エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群		6群	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
肉・魚・卵豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他野菜果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
2月	ミルクパン(古) バターロールパン(総)		脱脂粉乳			ミルクパン(古) バターロールパン(古) 砂糖			826 28.4 3.3
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロック(ソース)			かぼちゃ		パン粉 小麦粉 じゃがいも	油		
	コールスローサラダ(ドレッシング)			にんじん	スイートコーン キャベツ きゅうり			油	
3火	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも	油		
	夏野菜カレー(麦ごはん 夏野菜カレー)	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす	ごはん 麦	油		852 23.1 3.2
4水	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			でん粉 砂糖			
	マスカットゼリーあえ					マスカット ナタデコ パインアップル	砂糖		
	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なると				メンマ 卵のかけ スイートコーン じゃがいも	ソフトめん		
5木	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なると				メンマ 卵のかけ スイートコーン じゃがいも	ソフトめん		
	発酵乳		発酵乳			パインアップル			789 31.7 4.2
	チキンナゲット③	鶏肉 大豆	脱脂粉乳			小麦粉 でん粉	油		
	シルバーサラダ(ドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	春雨	油 ごま		
6金	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						814 26.8 3.2
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	油		
	海藻サラダ(ドレッシング)		わかめ つのまた 昆布 くわわかめ		きゅうり こんにゃく		油		
7土	野菜汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ほうろく えのきたけ ねぶかねぎ				
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						711 22.5 2.9
	えびシューマイ③	豚肉 鶏肉 えび 小麦粉 砂糖			たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖			
8日	マーボーなす	豚肉 鶏肉		にんじん 赤ピーマン	卵 じゃがいも キャベツ しょうゆ	砂糖 でん粉	ごま油		
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま		
	ドックパン(古) 食パン(総)					ドックパン(古) 食パン(総)			
	牛乳		牛乳						757 30.9 4.6
9月	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ じゃがいも		油		
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう		油 ごま		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	油		
10火	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー)	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖	油		908 32.1 3.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル パセリ	にんにく		油		
	花野菜サラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		油		
11水	きつねうどん(ソフトめん きつね汁)	鶏肉 油揚げ なると		ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	ソフトめん			846 27.8 3.7
	牛乳		牛乳						
	野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	ごぼうご	油		
	さつまいもの甘煮					さつまいも 三温糖			
12木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						733 25.2 3.0
	鰯フライ(ソース)	鰯				パン粉 小麦粉	油		
	こんにゃくのピリ辛煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	三温糖	油		
13金	なめこ汁	豆腐			なめこ えのきたけ ねぶかねぎ				
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						827 25.4 2.7
	うさぎの形のハンバーグ(デミグラスソース)	鶏肉 豚肉			たまねぎ じゃがいも	砂糖 でん粉			
14土	フルーツ白玉	豆乳			パインアップル もも ひんご	砂糖 白玉餅			
	のっぺい汁	豆腐 油揚げ		にんじん	しいたけ ごぼう ねぶかねぎ	さといも でん粉			
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						765 26.0 3.8
15日	牛乳		牛乳						
	鯖の塩焼き	鯖				パン粉 小麦粉	油		
	ひじきの煮物	竹輪	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	三温糖	油		
	具だくさん味噌汁	油揚げ	わかめ	にんじん	さいこん ねぶかねぎ ごぼう	じゃがいも	油		
16月	サラダうどん(冷やしソフトめん サラダめんの具 めんつゆ)	かつおぶし	くきわかめ	にんじん	きゅうり	冷やしソフトめん			824 27.1 4.3
	牛乳		牛乳						
	竹輪の磯辺揚げ③	竹輪	青のり			てんぷら粉	油		
	揚げ南瓜のごまがらめ			かぼちゃ		砂糖 でん粉	油 ごま		
17火	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						802 26.9 3.3
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		
	切昆布の炒め煮		昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	油 ごま		
18水	ずまし汁	豆腐	わかめ	にんじん にとみづ	しめじ	花ひ			

日曜日	献立名	体内での働き					エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群		6群	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
肉・魚・卵豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他野菜果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
20金	ごはん					ごはん			709 27.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	鯖のごま味噌かけ	鯖			しょうが	三温糖	ごま		
	小松菜の煮びたし			ごまつな にんじん	しめじ	砂糖			
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	さいこん ねぶかねぎ ごぼう	さといも	ごま油		
24火	ごはん					ごはん			713 26.0 3.3
	牛乳		牛乳						
	焼肉炒め	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ じゃがいも しょうが		油		
	かみかみあえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖			
25水	じゃがいもと絹さやの味噌汁			わかめ	にんじん きぬさや				
	ちゃんぽんうどん(ソフトめん ちゃんぽんスープ)	豚肉 竹輪		にんじん	しょうが じゃがいも	ソフトめん でん粉	ごま油		802 25.1 3.0
	牛乳		牛乳						
	春巻き		鶏肉	にんじん	たけのこ たまねぎ	キャベツ きくらげ	春雨 小麦粉 砂糖	油	
26木	フルーツあえ					パインアップル りんご	砂糖		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						743 25.7 3.1
	いかリングフライ③(ソース)	いか 鶏卵				パン粉 小麦粉	あぶら		
27金	金平ごぼう			にんじん	さいいんげん	ごぼう	さとう	あぶら	
	かきたま汁	鶏卵		にんじん	いとみづ	しめじ	花ひ	でん粉	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						761 27.4 3.6
30月	豚肉の生姜焼き	豚肉			にんにく しょうが		ごま油		
	白滝と竹輪の炒り煮	竹輪		にんじん	しらたき	砂糖	ごま油		
	小松菜の味噌汁	油揚げ		ごまつな にんじん			じゃがいも		
	さつまいもパン					さつまいもパン			
19水	牛乳		牛乳						771 24.7 4.6
	ハムカツ(ソース)	ハム 大豆				パン粉 でん粉	油		
	ジャーマンポテト	ウインナー			たまねぎ	じゃがいも	油		
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン		油		

★ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
 ★ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、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ありません。(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「米、さつまいも、ピーマン、ごぼう、きゅうり、なす、ねぶかねぎ、ぶなしめじ」です。


* 給食だより *

大切ですよ朝ごはん!




一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!




食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!




脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。