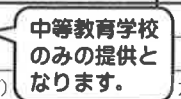


日 ・ 曜 日	献立名	体内での働き					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	たらのなんばんソース	たら			たまねぎ	でん粉 砂糖	油
	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ		ごまつな	はくさい えのきたけ		
	タルト※	豆乳				砂糖 米粉	油
2 (水)	肉汁うどん(ソフトめん 肉汁)	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ししいたけ	ソフトめん	
	牛乳		牛乳				
	ささかま香味揚げ②	かまぼこ	青のり			天ぷら粉	ごま 油
	さつま芋のオレンジ煮				オレンジ	さつまいも 砂糖	
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	花型ハンバーグおろしソース	豆腐 鶏肉 おから			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉	油
	菜の花和え	卵		ほうれんそう なばな			ごま
	はんぺんのすまし汁	はんぺん 豆腐		にんじん	しめじ ねぎ	ふ	
	ひなまつりゼリー※	豆乳			いちご	砂糖 水あめ	
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	焼肉炒め	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが		油
	水ぎょうざのスープ	豚肉 鶏肉		にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ	小麦粉 でん粉	ごま油
	バナナババロア		牛乳 クリーム		バナナ ナタデココ	砂糖	
	つくだ煮		こんぶ			砂糖	
7 (月)	いちご米パン 牛乳		牛乳		いちご	米パン 砂糖	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく		
	カラフルポテト	ベーコン		さやいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも	油 バター
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし マッシュルーム	小麦粉	油
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	さばのごまみそ焼き	さば			しょうが	砂糖	ごま
	ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油
	かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	かんぴょう ししいたけ	でん粉	
9 (水)	野菜あんかけめん(ソフトめん 野菜あんかけ汁)	豚肉		にんじん	しょうが だけのこ もやし はくさい ねぎ	ソフトめん でん粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
	ミニ肉まん②	豚肉			たまねぎ	小麦粉	
	海藻サラダ(ドレッシング)		わかめ こんぶ のり くきわかめ		きゅうり こんにゃく		油
	いちごのムース※	豆乳			いちご	砂糖	
10 (木)	五穀ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 胚芽米 黒米 赤米 緑米 もち米	
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー			
	お祝い汁	なると		にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ	ふ	
	お祝いケーキ※	卵	乳			砂糖 小麦粉	
11 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	豚肉のケチャップ焼き	豚肉			にんにく		
	お豆のサラダ(ドレッシング)	大豆 いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま 油
14 (月)	スーミータン	卵			たまねぎ きくらげ とうもろこし	でん粉	ごま油
	フィッシュバーガー(バーガーパン たらフライ ソース)	たら				コッペパン パン粉	油
	牛乳		牛乳				
	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
15 (火)	白菜と肉団子のシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	パ粉 小麦粉 でん粉	油
	中華丼(ごはん 中華丼の具)	豚肉 えび いか		にんじん	たまねぎ ヤクコン 鶏マツ はくさい とうもろこし しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
	豆腐しゅうまい②	豆腐 鶏肉 魚肉すり身 豚肉 卵			たまねぎ	小麦粉	
	かぼちゃのごまからめ			かぼちゃ		砂糖 でん粉	油 ごま



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 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂	
16 (水)	スパゲッティナポリタン(スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	939
	牛乳		牛乳					39.4
	イカナゲット③	いか たちうお				小麦粉	油	5.3
	コーンサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	
17 (木)	カレーライス(麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん 麦 じゃがいも	油	926
	発酵乳		発酵乳					27.4
	ベーコンチーズオムレツ	卵 チーズ ベーコン						3.2
	マカロニとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	マヨネーズタイプ	
18 (金)	手巻ずし(ごはん えびフライ② ツナマヨネーズ和え 納豆 のり)	えび ツナ 納豆	のり		きゅうり	ごはん パン粉 でん粉	油 マヨネーズタイプ	978
	牛乳		牛乳					37.6
	芋煮汁	牛肉		にんじん	ごんにゃく だいこん ねぎ	さといも 砂糖		2.9
22 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		821
	鮭のさいきょう焼き	さけ						37.1
	大豆のいそ煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	ごんにゃく	砂糖	油	2.8
	ピリからみそ汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ にんにく しょうが			
23 (水)	担々めん(ソフトめん 担々麺スープ)	豚肉		にんじん なら	しょうが にんにく だけのこ もやし ねぎ	中華めん 砂糖	ごま油 ごま	969
	牛乳		牛乳					35.8
	海鮮ぎょうざ③	えび 豚肉 魚肉すり身			たけのこ キャベツ たまねぎ	でん粉		5.5
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 油	
	ヨーグルト※		ヨーグルト					

- ☆ 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「米、豚肉、さつまいも、なら、ごぼう、ピーマン、きゅうり、ねぎ、はくさい」です。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

卒業おめでとう
卒業生の皆さんは、いよいよ卒業...本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然でなかった…×」を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前をむいて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた
少なめ ふつう 大盛り	感謝	ごちそうさまでした