

日曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんばく質 & 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								
		たんばく質 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								
7	水	五目タンメン(ソフトめん 五目タンメンスープ)	豚肉		にんじん	しいたけ もやし ほうれん草	ソフトめん でん粉	油	929 31.7 3.5						
		牛乳		牛乳											
		揚げ餃子③	鶏肉	豚肉		キャベツ しょうが	小麦粉 じゃがいも	油		ごま油					
		海藻サラダ(ドレッシング)			わかめ	のたまご ごま油				油					
8	木	りんごタルト※	豆乳			りんご	米粉	砂糖	油	866 30.0 3.7					
		赤飯(ごま塩)	小豆				もち米	ごま							
		牛乳		牛乳											
		鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉	砂糖	油						
9	金	鶏とごんじやくのおかか煮	鶏節		にんじん	たけのこ えだまめ	ごんじやく	砂糖		752 29.7 2.8					
		かき玉汁	鶏卵		にんじん	みつば	しめじ	花ふ	でん粉						
		お祝いデザート※	豆乳	大豆			いちご	砂糖	油						
		ごはん					ごはん								
12	月	牛乳		牛乳						850 31.7 3.7					
		鮭のマヨネーズ焼き		鮭					マヨネーズ						
		アスパラと豚肉のソテー	豚肉			アスパラガス	たまねぎ		油						
		じゃがいもの味噌汁		わかめ	にんじん	えのきだけ	じゃがいも								
13	火	黒糖パン	牛乳				黒糖	パン		800 29.9 3.5					
		牛乳		牛乳											
		鯖の味噌煮	鯖					砂糖	でん粉						
		切り干し大根炒め煮			さやいんげん	にんじん	だいごん	砂糖	油						
14	水	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	みつば	たけのこ	しめじ	花ふ	797 33.1 4.6					
		豚骨うどん(ソフトめん 豚骨スープ)	豚肉	なると	にんにん			ソフトめん	ごま						
		牛乳		牛乳											
		ポークシユーマイ③	豚肉			たまねぎ	しょうが	小麦粉	砂糖		パン粉				
15	木	ほうれん草のナムル			にんじん	ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	998 31.8 3.2					
		カレーライス(妻ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ	しょうが	ごはん	じゃがいも						
		牛乳		牛乳											
		チキンナゲット③	鶏肉	脱脂粉乳				小麦粉	でん粉		油				
16	金	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	783 28.7 3.0					
		ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳											
		豚肉のバーベキューソース焼き	豚肉			パセリ	にんにく	しょうが	砂糖						
19	月	きんぴらごぼう	さつまいも	揚げ	にんじん	さやいんげん	ごぼう	ごんじやく	砂糖	油	843 31.0 3.9				
		大根の味噌汁	油揚げ	豆腐	にんじん	だいごん	えのきだけ	ねぶたね							
		ミルクパン						ミルクパン							
		牛乳		牛乳											
20	火	えびカツ(ソース)	えび	たら	大豆		たまねぎ	でん粉	パン粉	小麦粉	油	781 30.8 3.2			
		ミネストローネ	ベーコン			にんじん	トマト	パセリ	にんにく	キャベツ	じゃがいも		マカロニ	砂糖	油
		フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト	生クリーム			砂糖						
		卵入り鶏そぼろ丼(ごはん 卵入り鶏そぼろ)	鶏肉	鶏卵				しょうが	ごはん	砂糖					
21	水	牛乳		牛乳						925 26.3 3.1					
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草	にんじん	もやし	砂糖	ごま						
		春雨スープ	豚肉			チンゲンサイ	にんじん	きくらげ	たまねぎ		春雨	油			
		ちゃんぽんうどん(ソフトめん ちゃんぽん汁)	豚肉	竹輪	にんじん	しいたけ	もやし	ほうれん草	ソフトめん		でん粉	ごま油			
22	木	牛乳		牛乳						741 29.6 3.2					
		春巻き	豚肉			たけのこ	きくらげ	でん粉	砂糖		小麦粉	油			
		フルーツゼリーあえ	豆乳					フルーツゼリー	砂糖						
		ごはん(ふりかけ)		海苔				ごはん	ごま						
23	金	牛乳		牛乳						884 28.1 3.3					
		鶏の香味焼き	鶏				ねぶたね	しょうが							
		菜の花和え	鶏卵			ほうれん草	なばな		ごま						
		貝だくさん味噌汁	油揚げ	わかめ	にんじん	だいごん	ごぼう	ねぶたね	じゃがいも		油				

日曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんばく質 & 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						
		たんばく質 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						
26	月	米パン					米パン		820 35.8 4.1				
		牛乳		牛乳									
		かじきチーズフライ(ソース)	カジキマグロ	チーズ			パン粉	小麦粉		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			
27	火	青梗菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	生クリーム	チンゲンサイ	にんじん	パセリ	たまねぎ	スイートコーン	油	888 28.1 3.1	
		牛乳		牛乳									
		ハラシライス(ごはん ハッシュドポーク)	豚肉			にんじん	トマト	たまねぎ	ごんじやく	じゃがいも	砂糖		油
		ベーコンオムレツ	鶏卵	ベーコン	チーズ				砂糖	でん粉			
28	水	コールスローサラダ(ドレッシング)	ハム			にんじん	キャベツ	きゅうり		油	878 27.5 3.3		
		肉汁うどん(ソフトめん 肉汁)	鶏肉	なると	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	しいたけ	ソフトめん				
		牛乳		牛乳									
		かき揚げ			にんじん	しゅんぎく	たまねぎ	ごぼう	小麦粉	油			
30	金	さつまいもの甘煮							さつまいも	三温糖		787 30.2 5.0	
		ごはん						ごはん	砂糖	油			
		牛乳		牛乳									
		豚肉の生姜焼き	豚肉				にんにく	しょうが		ごま油			
		胡瓜とキャベツの浅漬け					きゅうり	キャベツ					
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐	油揚げ	わかめ		えのきだけ	ねぶたね					

- ★ 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、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いません。(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、水菜、チンゲンサイ、きゅうり、根深ねぎ、白菜」です。

* 給食だより *

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>

【お知らせ】市のホームページで学校給食センターから提供している給食について紹介しています。詳しくはQRコードを読みこんでください。

