

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 g しょくえん g	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		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	たんすいかびつ	ししつ		
1	水	チキンカレーライス(むぎごはん トマトチキンカレー) ぎゅうにゅう オムレツ ソーダゼリーあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう・こさかな・かいそう	りよくあうしよくやさい	そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい・さとう	あびら	760 22.3 2.6
2	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき ひじきのいために くたくさんみそしる	さば	ぎゅうにゅう			さとう	あびら	642 22.2 3
3	金	コロッケパン(シエルパン コロッケ ソース) ぎゅうにゅう コールスロー-サラダ(ドレッシング) スープパスタ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			たまご	あびら	697 21 3
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふしゅうまい② マーボーナス わかめスープ アイスふうチョコムース※	たまご	ぎゅうにゅう			さとう	あびら	677 23.4 2.4
7	火	サラダめん(0やしうどん サラダうどんのぐ めんつゆ) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ②③④ かぼちゃのそぼろに	くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり		ソフトめん	あびら	625 24.3 3.2
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき 盛りほしだいのいために えのきのみそしる	さんま	ぎゅうにゅう			さとう	あびら	685 23.5 2.8
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキバーベキューソース しめじとほうれんそうのソテー けんちん汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ	にんじん しんじょう	さとう	あびら	625 24.1 2.6
10	金	こくとうパン ぎゅうにゅう たらこのうそうパンこやき にんじんサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ	たら	ぎゅうにゅう	パセリ	にんじん きゅうり キャベツ	パンこ	あびら	653 28 2.9
13	月	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) ぎゅうにゅう きびなごフライ②③ はなやさいサラダ(ドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ	あびら	691 22 2.5
14	火	ぎつねうどん(ソフトめん ぎつね汁) ぎゅうにゅう えびいかかきあげ ごほうサラダ(ドレッシング)	えび	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	ソフトめん	あびら	722 25 2.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにくのいために かみかみあえ すいとんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんじん	さとう	あびら	684 26.4 3.6
16	木	ごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグおろしソース こんにやくのいりに おつきみじる じゅうごやゼリー※	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	さとう	でんぶ	あびら	641 23.8 2.9
17	金	えびカツバーガー(バーガー=パン えびカツ ソース) ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ ミネストローネ	えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	さとう	パンこ	あびら	633 24.7 3.3
21	火	ごもくタンメンうどん(ソフトめん タンメンスープ) ぎゅうにゅう ミートボール②③ たまごドーナツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ソフトめん	パンこ	あびら	701 26.3 3.4
22	水	JAむつみ様よりいただいたきゅうりを使用しています。					ごはん	あびら	630 25.2 2.6

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 g しょくえん g
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		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	たんすいかびつ	ししつ	
24	金	カレーミートサンド(しょうパン キーマカレー) ほうこうにゅう(マスカットあげ)※ あげポテののりあえ アルファベットスープ	とりにく	ほうこうにゅう	にんじん ピーマン	しょうパン	あびら	650 25 3.6
27	月	ごはん ぎゅうにゅう まだいのみそやき こまつなのあえもの かきたまじる ヨーグルト※	まだい	ぎゅうにゅう		さとう	あびら	648 25.3 2.5
28	火	ながさきチャンポンめん(ソフトめん チャンポンスープ) ぎゅうにゅう やぎぎょうざ②の職③ フルーツゼリーあえ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	ソフトめん	あびら	622 24.4 2.7
29	水	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ) ぎゅうにゅう たまごまき じゃがいものみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう		さとう	あびら	636 24.5 2.8
30	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに きりこんぶのもの すましじる	とりにく	ぎゅうにゅう	レモン	でんぶ	あびら	704 24.3 2.6

- ★ 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「こめ、ピーマン、きゅうり、ねぶかねぎ、ごぼう、みつば、なす」です。

給食だより

非常時に備えましょう

近年、台風や大雨による災害や新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言など、保存のきく食料品の備蓄の大切さを実感する事が多くなりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。目ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておく、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

備品類

ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。