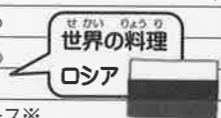
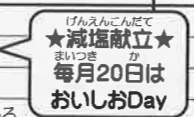


日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
1 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじら)	とりにく あぶらあげ なた		にんじん	ねぎ ごぼう たけのこ	ソフトめん	あぶら	646 25.3 2.4
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			691 26.0 2.5
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			612 24.0 2.3
4 (金)	マヨたまハムカツ(バーガーパン マヨたまハムカツ ソース)	たまご とりにく			コッパパン パンこ	あぶら マヨネーズタイプ		684 22.8 3.3
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			747 23.8 2.5
8 (火)	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なた		にんじん	ちゅうかめん	ごまあぶら		629 23.8 2.9
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			681 25.3 2.2
10 (木)	やきとりどん(ごはん やきとりどんのぐ)	とりにく		ほうれんそう	ねぎ	ごはん さとう	でんぶん	781 30.6 3.0
14 (月)	ごはん はっこうにゅう(いちご)		はっこうにゅう		いちご	ごはん		725 20.3 3.3
15 (火)	カレーなんぼうどん(ソフトめん カレーなんぼうどん)	とりにく なた			たまねぎ ちりし	ソフトめん	でんぶん	667 22.1 3.0
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			611 21.0 2.9
17 (木)	もちむぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかピーマン	ごはん むぎ			729 26.8 2.3

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 しよくえん 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	たんすいかぶつ	ししつ		
18 (金)	チーズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チーズ ぎゅうにゅう	コッパパン	701 27.9 2.7
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			692 24.5 2.5
22 (火)	クリームソーススパゲッティ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	パロコリー	たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ	757 35.7 3.5
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			644 25.6 2.0
25 (金)	えびカツ(バーガーパン えびカツ ソース)	えび たら			コッパパン	パンこ	あぶら	715 27.0 3.1
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			678 29.2 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、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、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、ぶたにく」です。

..... * 給食だより *

豆まき

せつぶん 節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

マイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいが嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

冬に多い食中毒

ノロウイルス

冬はノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。