



今月の給食目標は、『衛生に気をつけて食べよう』『よくかんで食べよう』です。

<p>1</p> <p>すらっぴーじょー スラッピージョー (こっぺパン) (スラッピージョーの具) ぎゅうにゅう 牛乳 まりねさらだ マリネサラダ おしむぎいりすーぶ 押し麦入りスープ</p> <p>エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>2</p> <p>《とくたいれんおうえんこんだて》 《特体連応援献立》 ぶたきむちうどん 豚キムチうどん (きしめん) (うどん汁) みるくここあ(ぎゅうにゅう、ここのもと) ミルクココア(牛乳、ココアの素) ひぎまん ピザまん おくらのねばねばさらだ オクラのねばねばサラダ</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 27.3 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>3</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 わふうはんぱーぐ 和風ハンバーグ すばげていさらだ スパゲティサラダ すましじり すまし汁</p> <p>エネルギー 738 kcal たんぱくしつ 24.4 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>4</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ◎たごめんち ◎タコメンチ わふうさらだ 和風サラダ かきたまじり かきたま汁</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 24.8 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>5</p> <p>まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (まーぼーどうふ) (麻婆豆腐) ぎゅうにゅう 牛乳 ◎ばりばりさらだ ◎バリバリサラダ いちごようぐると いちごヨーグルト</p> <p>エネルギー 790 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.7 g</p>
<p>は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間</p>				
<p>8</p> <p>◎くろばん ◎黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのはにーますたーどやき 鶏肉のハニーマスタード焼き ぶろっくりーのそてー ブロッコリーのソテー かぼちゃのぼたーじゅ かぼちゃのポタージュ</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 32.1 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>9</p> <p>かきあげうどん かき揚げうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) (野菜かき揚げ) (野菜かき揚げ) ぎゅうにゅう 牛乳 ◎たぐあんあえ ◎たくあんあえ</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱくしつ 24.7 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>10</p> <p>◎しーふーどかれーらいす ◎シーフードカレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (かれーるー) (カレールー) ぎゅうにゅう 牛乳 きやべつとつなのみさらだ キャベツとツナのサラダ りんごぜりー りんごゼリー</p> <p>エネルギー 747 kcal たんぱくしつ 26.4 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>11</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのみそまよねーずやき さわらのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう きんぴらごぼう だいこんのみそしる 大根のみそ汁</p> <p>エネルギー 742 kcal たんぱくしつ 27.3 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>12</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ごもあつやきたまご 五目厚焼玉子 はるさめのからふるいため 春雨のカラフル炒め わかめと豆腐のみそしる わかめと豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 26.6 g しよくえん 2.8 g</p>
<p>は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間</p>				
<p>15</p> <p>こっぺパン コッペパン ぶるーべりーじやむ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 やきめんちかつ 焼きメンチカツ もやしとささみのさらだ もやしとささみのサラダ たまごすーぶ 卵スープ</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 3 g</p>	<p>16</p> <p>みそらーめん みそラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 ぼうぎよざ 棒餃子 だいこんのすのもの 大根の酢の物</p> <p>エネルギー 765 kcal たんぱくしつ 31.5 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>17</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いっしゆのうめ煮 イワシの梅煮 ひじきのいために ひじきの炒め煮 なすのみそしる なすのみそ汁</p> <p>エネルギー 740 kcal たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>18</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのみそいため 豚肉のみそ炒め ゆばと小松菜の和え物 ゆばと小松菜の和え物 うちまめのみそしる 打ち豆のみそ汁</p> <p>エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 27.2 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>19</p> <p>《かごしまけんあじ》 《鹿児島県の味》 けいはん 鶏飯 (むぎごはん) (麦ご飯) (けいはんのく) (鶏飯の具) (けいはんのだしじり) (鶏飯のだし汁) ぎゅうにゅう 牛乳 きやべつのごますあえ キャベツのごます酢あえ たまごぶりん 卵プリン</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 30.1 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>22</p> <p>《いばらきをたべようこんだて》 《茨城を食べよう献立》 はちみつぱん はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 つくばどりのちきんかつ つくば鶏のチキンカツ ふれんちさらだ フレンチサラダ いばらきやさいのみるくすーぶ 茨城野菜のミルクスープ</p> <p>エネルギー 744 kcal たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>23</p> <p>《いばらきをたべようこんだて》 《茨城を食べよう献立》 そふとめんのみーとそーす ソフトめんのミートソース (そふとめん) (ソフトめん) (みーとそーす) (ミートソース) ぎゅうにゅう 牛乳 れもんまよねーずさらだ レモンマヨネーズサラダ</p> <p>エネルギー 765 kcal たんぱくしつ 24.4 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>24</p> <p>《いばらきをたべようこんだて》 《茨城を食べよう献立》 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いばらきけんさんあつやきたまご 茨城県産厚焼玉子 こまつなのなむる 小松菜のナムル とんじり 豚汁</p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 25.7 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>25</p> <p>《いばらきをたべようこんだて》 《茨城を食べよう献立》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ろーずぼーくのしょうがやき ローズボークの生姜焼き びーまんのそてー ピーマンのソテー じゃがいものみそしる じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>26</p> <p>《いばらきをたべようこんだて》 《茨城を食べよう献立》 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いなだのてりやき イナダの照り焼き ごぼうさらだ ごぼうサラダ のっぺいじり のっぺい汁</p> <p>エネルギー 727 kcal たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 2.4 g</p>
<p>いばらき 地産地消費強化週間 茨城にはおいしいものがたくさんあります！</p>				
<p>29</p> <p>ろーるばん ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずおむれつ チーズオムレツ ほてとのぼじるそてー ポテトのバジルソテー とまとすーぶ トマトスープ</p> <p>エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 23.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>30</p> <p>ひやしちゅうか 冷やし中華 (ちゅうかめん) (中華めん) (ひやしちゅうかのく) (冷やし中華の具) ぎゅうにゅう 牛乳 こさかまぼこ 小魚かまぼこ かすたーどくれーぶ カスタードクレープ</p> <p>エネルギー 771 kcal たんぱくしつ 31.4 g しよくえん 4.2 g</p>	<p>よくかむことの効果</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>		

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。  
栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。