

日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
2月	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ スパゲッティサラダ ラフランスゼリー		牛乳				ミルクパン	874 / 3.1	
4水	麦ごはん 牛乳 イナダの竜田揚げ わかめサラダ 実だくさん汁		牛乳				ごはん 麦 油 油 油 油	854 / 2.8	
5木	ごはん 牛乳 えびシューマイ(2個) 大根と黒ごまのサラダ 四川豆腐		牛乳				ごはん 油 ごま ごま油 ごま油	862 / 2.2	
6金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま酢和え すいとん汁		牛乳				ごはん 油 ごま油 ごま油	849 / 2.7	
9月	★みとちゃん米パン 牛乳 オムレツ 水菜とれんこんのサラダ 豚肉とさつま芋のクリームスープ		牛乳				みとちゃん米パン 油 ごま油 ごま油	832 / 3.6	
10火	ごはん 牛乳 ★奥久慈しゃもどがんと煮物 白菜のおひたし ★納豆		牛乳				ごはん 油 ごま油 ごま油	842 / 2.3	
11水	ごはん 牛乳 ★みとちゃん餃子(2個) ★オリジナルサラダ 生揚げと大根の煮物		牛乳				ごはん 油 ごま油 ごま油	839 / 2.1	
12木	黒パン 牛乳 白花豆のコロッケ ペンネポロネーゼ ★イタリアン卵スープ		牛乳				黒パン 油 油 油	838 / 3.3	
16月	★みとちゃん米パン 牛乳 いわしのトマトソース さつま芋のサラダ ワタンスープ		牛乳				みとちゃん米パン 油 油 ごま油	820 / 3.0	
17火	ごはん 牛乳 ★常陸牛のピビンバ・ナムル チンゲンサイと卵のスープ ブルーベリーヨーグルト		牛乳				ごはん 油 ごま油 ごま油	868 / 2.8	
18水	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 細切り昆布の煮物 のっぺい汁		牛乳				ごはん 油 油 油	810 / 2.7	

日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
19木	バターロールパン 牛乳 いかリングフライ(3個) 和風ポテトサラダ コーンポタージュ		牛乳				バターロールパン 油 油 油	840 / 3.4	
20金	★アストロブラネッツカレー(星形ポテト3個) (ごはん) 牛乳 ハムとキャベツのサラダ		牛乳				とり肉 ごはん 油 油	896 / 3.6	
24火	ごはん 牛乳 ★常陸牛のビーフシチュー ひじきサラダ		牛乳				ごはん 油 油 ごま油	897 / 3.0	
25水	ごはん 牛乳 笹かまぼこのかわり揚げ 生姜和え 肉じゃが		牛乳				ごはん 油 油 油	845 / 2.6	
26木	ハンバーガー (丸コッペパン) 牛乳 ツナ豆マヨサラダ 野菜スープ		牛乳				ハンバーガー 丸コッペパン 油 油	806 / 3.7	
27金	わかめごはん 牛乳 ★つくば鶏の甘辛焼き 野菜炒め だまこ汁		牛乳				わかめ 油 油 油	817 / 3.4	
30月	食パン チョコクリーム 牛乳 キャベツメンチカツ フレンチサラダ さつま芋のミネストローネ		牛乳				食パン 油 油 油	861 / 3.3	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	843	31.7 (15.0%)	27.3	403	96	3.29	471	0.82	0.69	43	2.95	6
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

《県産和牛，奥久慈しゃもの日》  
「常陸牛のピビンバ・ナムル」「奥久慈しゃもどがんと煮物」に使用する牛肉と鶏肉は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されたものです。

