

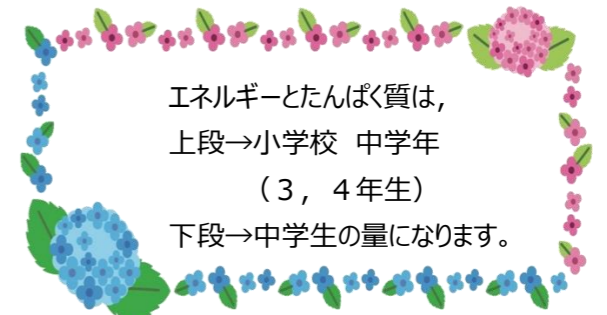


日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価									
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)								
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂										
15	月	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく)	ぶたにく	いか	うずらたまご	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	はくさい	しいたけ	にんにく	ごはん	さとう	でんぶん	あぶら	ごまあぶら	642	22.0
		ぎゅうにゅう																
		さくらだいこん																
		フルーツあんぱん																
16	火	ハムチーズバーガー (バーガーパン ハムチーズフライ ソース)	ハム									バーガーパン	パンこ		あぶら	717	24.6	
		ぎゅうにゅう																
		ブロッコリーとたまごのサラダ イタリアンドレッシング	いんげんまめ (とらめめ)			ブロッコリー		カリフラワー							ドレッシング			
		ベーコン				にんじん	トマト	キャベツ	たまねぎ	セロリー	にんにく	ニョッキ		バター				
17	水	ごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	たまご									ごはん			ごま	602	26.8	
		さわらのさいきょうやき	さわら	みそ														
		ひじきのいために	さつまあげ	ひじき		にんじん							さとう					
		てまりふのすましじる	ゆば			にんじん	こまつな	たけのこ	しいたけ			ふ						
18	木	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	やきぶた	なると											ちゅうかめん	738	24.7	
		ぎゅうにゅう																
		エビカツ	エビ	たらすりみ					たまねぎ				パンこ		あぶら			
		ロマネスコサラダ ごまドレッシング カスタードプリン	かにふうみかまぼこ	たまご	ぎゅうにゅう				ロマネスコ	きゅうり			さとう		ドレッシング			
19	金	カレーライス (むぎごはん ぶたにくときのこのカレー)	ぶたにく			にんじん		たまねぎ	エリンギ			むぎごはん	じゃがいも	あぶら	785	26.1		
		ぎゅうにゅう																
		めだまやき	たまご															
		フルーツゼリーあえ							パイナップル	なつみかん	みかん	さとう						
22	月	ごはん ぎゅうにゅう										ごはん			606	21.8		
		ハスとカレーのはさみあげ ソース	ぶたにく	とりにく					れんこん	たまねぎ			パンこ				あぶら	
		ほうれんそうのしらすあえ				しらすぼし	ほうれんそう	にんじん										
		すましじる	かまぼこ	とうふ		にんじん		しいたけ	ねぎ									
23	火	ホットドッグ (コッペパン ウィンナー ケチャップ)	ウィンナー									コッペパン			643	23.8		
		ぎゅうにゅう																
		ツナサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ				ブロッコリー	にんじん	キャベツ					ドレッシング				
		マカロニスープ ぶどうゼリー	ベーコン	だいず		にんじん	パセリ	たまねぎ	にんにく	ぶどう		マカロニ	じゃがいも	さとう				
24	水	ごはん あじつけこんぶ ぎゅうにゅう										ごはん			648	24.8		
		あつやきたまご	たまご									さとう						
		きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ			にんじん		だいこん	しいたけ			さとう		あぶら				
		メイシヤントンのとんじる	ぶたにく	みそ		にんじん		だいこん	ごぼう	ねぎ		じゃがいも		あぶら				
25	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる)	ぶたにく			にんじん		もやし	たまねぎ	ねぎ		ソフトめん	でんぶん	あぶら	668	25.5		
		ぎゅうにゅう																
		にくだんごのもちごめむし (2,2)	ぶたにく	とりにく					たまねぎ				もちごめ					
		ところてんサラダ わふうドレッシング	ハム						キャベツ	きゅうり	とうもろこし			ドレッシング				
26	金	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	かつおぶし									ごはん		ごま	632	26.3		
		ホキチソースがけ	ホキ						にんにく	しょうが	ねぎ	さとう	でんぶん	あぶら				
		ほうれんそうともやしのボンずあえ	かつおぶし			ほうれんそう		もやし										
		レタスのスープ	ウィンナー			にんじん		レタス	たまねぎ					ごまあぶら				
29	月	ごはん ぎゅうにゅう										ごはん			656	25.2		
		とりにくのメキシカンソースがけ	とりにく			ピーマン	トマト	たまねぎ	にんにく					あぶら				
		キャベツのサラダ コールスロードレッシング				にんじん		キャベツ	きゅうり					ドレッシング				
		みそじる	なまあげ	みそ		にんじん	こまつな	しいたけ	ねぎ									
30	火	こめこパン ぎゅうにゅう										こめこパン			632	28.1		
		さけのチーズやき	さけ									パンこ		あぶら				
		アスパラガスのソテー	ベーコン			アスパラガス		エリンギ	たまねぎ									
		かぼちゃのポタージュ メロンゼリー	とりにく			ぎゅうにゅう	なまクリーム	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	メロン	さとう		バター				

茨城をたべようWeek

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、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、使用食品のすべては記載しておりません。
- 24日に使用する豚肉は境町産の「メイシヤントン」です。
- 今月使用するキャベツ、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマンは茨城県産を使用する予定です。

実施回数 12回



て あら しょくちゅうどく びょうき よぼう きほん

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

しょくちゅうどく かぜ め み ちい さいきん からだ なか はい かんせん  
 食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。

いろいろなものに触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

給食の前には、必ず手を洗いましよう。

