





日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8 (火)	○	手巻きちらし	油揚げ 鶏肉	牛乳／ のり	人参 さやいんげん	かんぴょう 干し椎茸	米 麦 砂糖 きび砂糖		770	30.3	21.5	3.18
2・3年生 給食開始	鶏肉のごま味噌かけ	みそ 鶏肉			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま					
	辛子和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖						
	さつま汁	みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	さつま芋 こんにゃく	サラダ油					
	でこぼん				でこぼん							
9 (水)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	776	31.9	31.5	3.15
かぶのクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油						
揚げ大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油						
ひとくちぶどうゼリー					ゼリー							
10 (木)	<div>入学式</div>											
11 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		811	32.8	24.0	2.77
鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖							
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま					
	かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉						
	大学芋					さつま芋 水あめ き び砂糖	ごま 大豆油					
14 (月)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	822	25.8	27.3	2.28
1年生 給食開始	キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	ごま サラダ油					
	りんご				りんご							
	炒り大豆	大豆										
15 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		744	31.7	20.1	2.14
ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			ミックス粉	大豆油						
	おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし							
	呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋						
	ヨーグルト		ヨーグルト									
16 (水)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく 白菜	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	746	32.9	22.7	2.61
ツナ和え	ツナ		小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖							
シナモンドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン						
小魚大豆	大豆	煮干し										
17 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		775	35.5	25.4	2.62
鯖の西京焼き	鯖西京漬け											
	ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	キャベツ 生姜 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油					
	ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん	きび砂糖	サラダ油					
	豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
18 (金)	○	フィッシュバーガー	たら	牛乳／		キャベツ	コッペパン	大豆油	764	32.0	31.4	3.00
ベジタフルポテト			人参 さやいんげん	コーン缶	じゃが芋	マーガリン						
	ABCスープ	ベーコン		かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱	マカロニ	サラダ油					
	黄桃缶				黄桃缶							
	カシューナッツ						カシューナッツ					
21 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		759	29.4	24.9	2.28
鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油						
	磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
	煮合い	油揚げ		人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	しらたき きび砂糖	ごま サラダ油					
	かぶの味噌汁	豆腐 みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱 長葱							
茨城県 郷土料理												
22 (火)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	778	36.0	31.9	3.32
ひじきのサラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油						
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油					
	小魚		煮干し									



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
23 (水)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	825	30.0	25.2	2.46
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
24 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		748	30.1	22.7	2.48
		鯖の蒲焼き	鯖			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	たけのこ 玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱						
25 (金)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	806	34.5	26.3	3.03
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		抹茶スコーン	豆乳				小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
28 (月)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	768	35.4	23.0	2.59
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		えのきと卵の味噌汁	油揚げ みそ 卵		小松菜	玉葱 えのき茸						
		りんご				りんご						
29 (火)	<div>  <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">昭和の日</span>  </div>											
30 (水)	○	キムチ炒飯	豚肉	牛乳／	人参	コーン缶 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	767	29.6	18.5	2.83
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ピーマン	生姜 にんにく	さつまいも でん粉 砂糖	大豆油				
		春雨スープ			チンゲン菜	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油				
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
		アーモンド						アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	777	31.8	25.1	2.72
-------	-----	------	------	------



## 献立について



献立は、素材を生かした手作りの給食を多く提供していくよう努めています。

また、伝統的な日本食の良さを生かし、不足しがちな魚・芋・豆・海藻類を多く取り入れた幅広い献立を心がけています。

給食を通し、生徒一人ひとりが自分の健康について意欲的に考えられる給食、また楽しく食べられる給食を目指していきたいと考えています。

## ご家庭へのお願い

## ★給食を停止する場合★

給食を停止する場合には、給食停止届が必要となります。その際は、担任までご相談ください。届出を受理した日を〇日とし、学校休業日（土日祝日を含む）を除いた4日目以降が対象となります。

## ★給食用の白衣★

白衣は、給食当番の生徒が週末に持ち帰りますので洗濯をお願いします。その際、白衣のほころびやボタンの取れているものがありましたら、お手数ですが繕っていただけると大変助かります。

4月 8日(火)	2・3年生給食開始
4月10日(木)	入学式のため給食はありません
4月14日(月)	1年生給食開始

# 食事のマナー



好き嫌いしないで何でも食べる。

いただきます

(ごちそうさま)

「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつをする。



食事の前には手を洗う。



まわりの人に不快な気持ちを与えない。



正しい姿勢で食べる。