

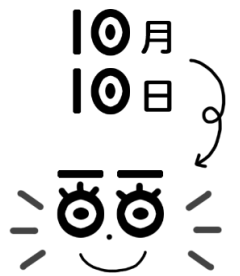
日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
1	木	ミルクパン 牛乳 うさぎがたハンバーグハヤシソース さつまポテトサラダ ブイヤベース おつきみゼリー	ミルクパン、あぶら、さつまいも、 ノエッグマヨネーズ、じゃがいも、さとう こむぎこ	牛乳、いか、えび、とりにく、ぶたにく	トマト、とうもろこし、パセリ、セロリ、 たまねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム、みかん	幼 531 小 651 中 814	〈お月見献立〉
2	金	ごはん 牛乳 いかメンチカツ ジャージャンとうふ はるさめのスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 はるさめ、こむぎこ、パンこ	牛乳、いか、なまあげ、みそ、とりにく	ピーマン、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく、チンゲンサイ、はくさい	幼 496 小 639 中 797	・メンチにはソースがかかった状態で 届きます。
5	月	ココアパン 牛乳 チキンチーズやき ジャーマンポテト オニオンスープ	ココアパン、あぶら、じゃがいも、 バター	牛乳、とりにく、ベーコン、チーズ	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、 にんじん、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 521 小 640 中 760	
6	火	カレーライス 牛乳 トンカツ グリーンサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、だっしふん乳	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 580 小 746 中 955	
7	水	ごはん 牛乳 ねぎみそパオズ チンジャオロースー こまつなのちゅうかスープ	ごはん、でんぷん、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、 こまつな、にんじん、ねぎ	小 596 中 729	・幼稚園給食なし ・パオズは小中職2こです。
8	木	しょうゆラーメン ヤクルト あげぎょうざ ナムル	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう こむぎこ	乳さんきんいんりょう、ぶたにく、 なるとまき	こまつな、にんじん、もやし、 キャベツ、しょうが、とうもろこし、 ねぎ、にんにく	幼 404 小 542 中 751	〈豊郷小リクエスト給食①〉 ・あげぎょうざは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
9	金	ごはん 牛乳 レパーいりとりつくね おからいりにごまみそじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	牛乳、おから、あぶらあげ、とりにく、 とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、 ごぼう	幼 466 小 653 中 791	・つくねは幼1こ、小中職2こです。
12	月	しょくパン りんごジャム 牛乳 チキンナゲット アーモンドいりコンサラダ ミネストローネ	しょくパン、あぶら、アーモンド、 マカロニ、じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、セロリ、 たまねぎ、トマト、にんにく、りんご	幼 491 小 645 中 812	・ナゲットは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
13	火	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき パンサンスー にくいりワンタンスープ	ごはん、はるさめ、さとう、ごま、あぶら	牛乳、けいらん、ハム、ぶたにく	きゅうり、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、ねぎ、もやし	幼 481 小 618 中 774	
14	水	ごはん 牛乳 サーモンフライ にくじゃがに ぼくでんじる	ごはん、あぶら、しらたき、じゃがいも、 さとう、しらたまもち、こんにやく、 さつまいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、さけ、ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	幼 544 小 700 中 871	・フライにはソースがかかった状態で 届きます。
15	木	バターパン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン コロコロスープ	バターパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいつ、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 とうもろこし、ほうれんそう	幼 565 小 714 中 862	
16	金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい ホイコーロー わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、 わかめ、とりにく	ピーマン、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、にんにく、 ねぎ、えのきだけ	幼 450 小 620 中 790	・あげしゅうまいは幼1こ、小2こ、中職3 こです。
19	月	コッペパン 牛乳 ローズポークメンチカツ カレーサラダ ポトフ	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、ウィンナー	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	幼 505 小 623 中 759	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチにはソースがかかった状態で 届きます。
20	火	むぎごはん 牛乳 さばみそに いろどりひじきにすましじる	ごはん、おおむぎ、こんにやく、 あぶら、さとう、でんぷん	牛乳、さば、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、とうふ、かまぼこ、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 しめじ、こまつな、しいたけ、 えのきだけ、ねぎ	幼 507 小 640 中 817	
21	水	ごはん 牛乳 はるまき チャプチェ えびだんごスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、ごま、さとう こむぎこ	牛乳、ぶたにく、えび	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、もやし、 チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	小 648 中 794	・幼稚園給食なし
22	木	カレーなんぼん 牛乳 おにまん ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、でんぷん、 こむぎこ、さつまいも	牛乳、とりにく	えだまめ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう	幼 572 小 672 中 838	
23	金	ごはん オレンジジュース わかどりからあげ かりかりサラダ かきたまじる	ごはん、あぶら、こむぎこ、でんぷん	とりにく、チーズ、かまぼこ、 けいらん	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	幼 390 小 585 中 811	〈豊郷小リクエスト給食②〉 ・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
26	月	まるパン 牛乳 てりやきパティ ヤーコンのこうみごまサラダ ABCスープ スライスチーズ	まるパン、ヤーコン、マカロニ、ごま じゃがいも	牛乳、ぶたにく、まぐるオイルづけ、 とりにく、チーズ	きゅうり、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、ほうれんそう	幼 535 小 647 中 759	
27	火	チャーハン 牛乳 ぼうぎょうざ ちゅうかコンスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、けいらん、とうふ、 わかめ、かまぼこ	しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 とうもろこし	幼 460 小 647 中 786	・棒餃子は幼1こ、小中職2こです。
28	水	ごはん 牛乳 ふかたつたいそかあえ けんちんじる	ごはん、あぶら、さといも、こんにやく でんぷん	牛乳、のり、とうふ、あぶらあげ もうかさめ	ほうれんそう、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい	幼 491 小 627 中 763	〈日本味めぐり：島根県〉
29	木	コッペパン 牛乳 チキンハーブやき ピーンズサラダ パンプキンシチュー ハロウィンデザート	コッペパン、あぶら、ノエッグマヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とりにく、だいつ、ハム、とう乳	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、しめじ	幼 578 小 763 中 902	〈ハロウィン献立〉 ・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
30	金	ごはん 牛乳 コロッケ きんぴらに なめこのみそじる	ごはん、あぶら、じゃがいも、しらたき、 さとう、ごま、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、わかめ	ごぼう、にんじん、ねぎ、なめこ	幼 517 小 663 中 809	・コロッケにはソースがかかった状態で 届きます。

10月の給食だより

10月になりました。暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。
さて、いろいろな食べ物おいしいこの季節。みなさんは、どのような秋の味覚を味わいましたか？「味わう」ことは、「味」を感じることでありません。目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。
旬の食べ物が多いこの時期に、ぜひ様々な感覚を働かせて食事をしてみましょう。

目の愛護デー

数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。みなさんは、普段、目を大切にしていますか？長い時間テレビをみたり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりしていませんか？自分の生活を振り返ってみましょう。



目によい食べ物

アントシアニンを多く含む



なす・ブルーベリーなど

ビタミンAを多く含む



にんじん・モロヘイヤ・ほうれん草など

食育クイズ

ほくほく甘い旬のさつまいも。料理に使っても、お菓子に使っても、おいしく食べられますね。食物繊維の中でも、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」を多く含んでいるため、便秘解消に役立ちます。では、さつまいもクイズです。さつまいもには、どのような花が咲くでしょう？

- ①チュウリップ に似た花
- ②アサガオ に似た花
- ③コスモスに に似た花



「ふさふさのちゅうりっぷのこころ」制作の絵本「1つ」の図らずもこの日に出会った
©: ちゅうりっぷのこころ

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培コシヒカリ100%を使用しています。 ★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆今月一人当たりの栄養量☆

幼稚園児	エネルギー (キロカロリー)					たんぱく質 (グラム)					脂質 (グラム)				
	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	
501 (490)	19.4 (20.2)	17.7 (13.6)	281 (290)	1.9 (1.4)	649 (650)	23.8 (26.8)	21.1 (18.1)	302 (350)	2.4 (1.9)	807 (830)	28.6 (34.3)	24.5 (23.1)	324 (450)	3 (2.4)	

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
鹿嶋市公認マスコットキャラクター(ナスカちゃん)