

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
2	月	コッペパン りんごジャム 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,バター,こむぎこ	牛乳,とりにく	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム,りんご	幼 545 小 718 中 904	・チキンナゲットは幼1こ,小2こ,中職3こ です。
4	水	ごはん 牛乳 かいせんえびぎょうざ やきビーフン わかめスープ	ごはん,ビーフン,あぶら,ごま, こむぎこ	牛乳,えび,ぶたにく,とうふ, わかめ,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,きくらげ,ねぎ,えのきだけ	小 665 中 813	・幼稚園給食なし ・えび餃子は小中職2こです。
5	木	バターパン 牛乳 なすのミートソースグラタン じゃがいもドレッシングあえ イタリアンスープ	バターパン,じゃがいも,あぶら, ハエッグマヨネーズ,さとう,パンこ, こむぎこ	牛乳,ハム,とりにく,けいらん, チーズ,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ, トマト,なす	幼 542 小 681 中 821	
6	金	ごはん 牛乳 カミカミたこメンチ ごぼうサラダ どさんこじる かじゅうグミ	ごはん,あぶら,バター,パンこ, こむぎこ	牛乳,とうふ,わかめ,ぶたにく, みそ,たこ	えだまめ,ごぼう,にんじん, とうもろこし,ねぎ,もやし,にんにく, しょうが,ぶどう	幼 552 小 721 中 876	〈いい歯の日献立〉
9	月	まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	まるパン,さとう,あぶら,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく, なまクリーム	トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	幼 527 小 661 中 817	
10	火	むぎごはん はっこう乳 さけのあましおやき すきやきにきのこのすまじる	ごはん,おおむぎ,あぶら,しらたき, さとう,でんぷん	はっこう乳,さけ,やきとうふ, ぶたにく,とうふ,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,はくさい,しいたけ, しめじ,こまつな,えのきだけ,ねぎ	幼 443 小 588 中 753	
11	水	ごはん 牛乳 にくだんご きりぼしだいこんのもの ごまみそじる	ごはん,さとう,じゃがいも,ごま	牛乳,ぶたにく,とりにく, さつまあげ,とうふ,あぶらあげ, みそ	だいこん,にんじん,キャベツ, ごぼう,ねぎ	幼 452 小 633 中 767	・肉団子は幼1こ,小中職2こです。
12	木	ごもくうどん 牛乳 さつまいもかきあげ のりずあえ	ソフトめん,あぶら,さとう, さつまいも,こむぎこ	牛乳,まぐろオイルづけ,のり, かまぼこ,あぶらあげ,とりにく	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ, こまつな,しいたけ	幼 513 小 613 中 797	
13	金	ごはん 牛乳 ほうれんそうぎょうざ すぶた えびだんごスープ	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう, でんぷん,はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,えび	にんじん,たまねぎ,ピーマン, たけのこ,しいたけ,チンゲンサイ, ねぎ,ほうれんそう	小 656 中 798	〈茨城県民の日〉 ・幼稚園給食なし ・餃子は小中職2こです。
16	月	こめパン 牛乳 ローズポークメンチカツ こんさいのケチャップいため ポパイスープ くりのムース	こめパン,あぶら,さとう,バター, ごま,じゃがいも,くり,パンこ, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	ごぼう,にんじん,たまねぎ, とうもろこし,ほうれんそう	幼 580 小 657 中 752	〈茨城・鹿嶋食材週間16~19日〉 ・メンチカツにはソースがかかった状 態で届きます。
17	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご ヤーコンのきんぴら とんじる	ごはん,ヤーコン,こんにゃく, あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	牛乳,けいらん,あぶらあげ, ぶたにく,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 495 小 636 中 797	
18	水	ごはん 牛乳 いなだこうみやき そぼろに だまこじる	ごはん,でんぷん,さつまいも, あぶら,さとう,こむぎこ,だまこもち	牛乳,いなだ,とりにく,あぶらあげ	にんじん,えだまめ,ごぼう,こまつな, ねぎ,しめじ	小 694 中 868	・幼稚園給食なし
19	木	あつぎりしよくパン ブルーベリージャム 牛乳 つくばどりのチンカツ かしまだしらすの Pasta ようふうかきたまじる	しよくパン,あぶら,バター,パンこ, こむぎこ,スパゲッティ,じゃがいも	牛乳,とりにく,しらす,けいらん	キャベツ,にんじん,にんにく, たまねぎ,ほうれんそう, ブルーベリー	幼 526 小 639 中 804	・チキンカツにはソースがかかった状 態で届きます。
20	金	ハヤシライス 牛乳 けんさんれんこんフライ ほうれんそうのわふうサラダ	ごはん,こむぎこ,あぶら,さとう, じゃがいも,れんこん,パンこ	牛乳,のり,ぎゅうにく	にんじん,ほうれんそう,もやし, たまねぎ,にんにく,マッシュルーム, トマト	幼 559 小 724 中 907	
24	火	ピビンパ丼 牛乳 チヂミ はるさめのスープに	ごはん,さとう,ごま,あぶら, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	ほうれんそう,しょうが,にんじん, にんにく,ねぎ,もやし,チンゲンサイ, はくさい	幼 494 小 637 中 797	
25	水	わかめごはん 牛乳 さばみそに かりかりサラダ にくいりワンタンスープ プリン	ごはん,あぶら,こむぎこ	わかめ,牛乳,さば,みそ,チーズ, ぶたにく,とう乳	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ, もやし	幼 603 小 738 中 917	〈中野東小リクエスト給食①〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。クルトンがつかます。
26	木	ちゃんぽんめん 牛乳 きびなごかりかりフライ きりぼしだいこんサラダ	ソフトめん,あぶら,さとう, じゃがいも	牛乳,きびなご,いか,なるとまき, ぶたにく	きりぼしだいこん,えだまめ, キャベツ,たまねぎ,にんじん, もやし,きくらげ	幼 462 小 584 中 771	〈日本味めぐり・長崎県〉 ・きびなごは幼1こ,小2こ,中職3こ です。
27	金	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね こうやとうふのごもくに さつまじる	ごはん,こんにゃく,あぶら,さとう, さつまいも	牛乳,こうやとうふ,とりにく, あぶらあげ,みそ,ひじき	だいこん,にんじん,しいたけ, れんこん,ねぎ	幼 517 小 655 中 815	
30	月	ミルクパン オレンジジュース チキンチーズやき かいそうサラダ クリームシチュー レモンソーダゼリー	ミルクパン,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,こむぎこ	とりにく,わかめ,牛乳,チーズ	オレンジ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ, とうもろこし,にんじん,しめじ,レモン	幼 538 小 669 中 831	〈中野東小リクエスト給食②〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ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 ☆ ( )は基準量です。なお小学生については、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園児	小学生					中学生								
	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)				
517	20.3	18.3	329	1.9	661	24.6	21.4	354	2.5	821	29.6	24.9	381	3
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(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)



# 11月の給食だより


木々の葉が赤や黄色に色づき始めました。寒暖の差が大きいこの時期は、体調管理にも気を使いますね。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。

11月の給食には、旬の茨城県産の食材をたくさん取り入れた献立を取り揃えました。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきたいと思いますね。


## 地産地消

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まるなどの教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。

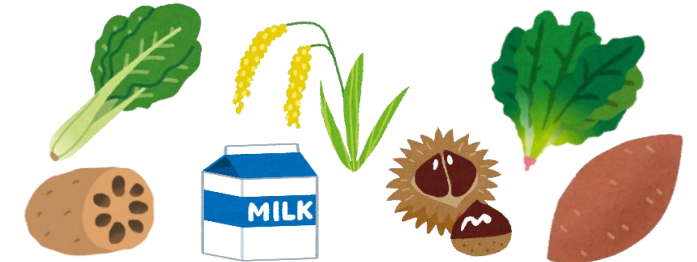
## 今月給食で使われている茨城県や鹿嶋市の食材



19日(木)のしらすのPastaのしらすは、鹿島灘産で鹿嶋市で加工されたものです。



20日(金)のハヤシライスは、県産牛肉を使用してあります。



他にもたくさん使われています。茨城の旬を味わいましょう。