

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやくほねになる食品	からだのちようしをとのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
1	金	ごはん 牛乳 キャベツいりひらつくね おからいりにきのこじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう	牛乳、おから、あぶらあげ、とりこ、 とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな、 しめじ、えのきだけ、キャベツ	幼 488 小 625 中 782	
5	火	ピピンパどん 牛乳 あげしゅうまい わかめスープ あんにんどうふ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、 とりこ、とう乳	ほうれんそう、しょうが、にんじん、 にんにく、ねぎ、もやし えのきだけ、もも、あんず	幼 493 小 665 中 836	・しゅうまいは幼1こ、小2こ、中職3こです。
6	水	ごはん 牛乳 あじのゆりりんふう きりぼしだいこんサラダ ごまみそじる	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、 ごま	牛乳、あじ、とうふ、あぶらあげ、 みそ	きりぼしだいこん、えだまめ、 はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ	小 604 中 756	・幼稚園給食なし
7	木	しょうゆラーメン はっこう乳 たまごドーナツ かいそうサラダ	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、 さとう、こんにやく	はっこう乳、わかめ、ぶたにく、 なたまき、けいらん	きゅうり、とうもろこし、もやし、 キャベツ、しょうが、にんじん、ねぎ	幼 529 小 665 中 839	〈大同西小リクエスト給食①〉 ・ドレッシングはクラスであえます。
8	金	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ こんにやくのびりからいため かいそうのたまごスープ かじゅうグミ	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 でんぷん、ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ひじき、とうふ、 わかめ、けいらん	えだまめ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ぶどう	幼 486 小 670 中 805	〈いい菌の日献立〉 ・ぎょうざは幼1こ、小中職2こです。
11	月	ココアパン 牛乳 サーモンフライ アーモンドいりコーンサラダ イタリアンスープ	ココアパン、あぶら、アーモンド、 こむぎこ、パンこ	牛乳、さけ、とりこ、けいらん、 チーズ	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、キャベツ たまねぎ、トマト	幼 503 小 625 中 764	・サーモンフライはソースがかかった 状態で届きます。
12	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご こまつなごまあえ さつまじる なっとう	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、 ごま	牛乳、けいらん、とりこ、 あぶらあげ、なっとう、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな、もやし	幼 584 小 735 中 905	〈県民の日献立〉
14	木	あつぎりしよくパン りんごジャム 牛乳 かぼちゃコロケ フルーツカクテル ABCスープ	しよくパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、とりこ	かぼちゃ、みかん、パインアップル、 もも、レモン、たまねぎ ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん、りんご	幼 525 小 638 中 780	
15	金	ごはん 牛乳 このはやき ごもくめ とんじる	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 じゃがいも	牛乳、かまぼこ、だいず、とりこ、 ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	幼 457 小 602 中 775	・このはやきは幼小1こ、中職2こです。
18	月	こめパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ れんこんのサラダ ミネストローネ さつまいものタルト	こめパン、あぶら、マカロニ、 こむぎこ、じゃがいも、さつまいも、 さとう	牛乳、とりこ	えだまめ、きょうな、とうもろこし、 れんこん、しめじ、キャベツ セロリ	幼 643 小 735 中 864	〈茨城・鹿嶋食材週間18～22日〉 ・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
19	火	ごはん 牛乳 ローズポークメンチカツ しらすいりたまごとおおなのあえもの ほくでんじる	ごはん、あぶら、さとう、しらたまもち、 こんにやく、さつまいも	牛乳、ぶたにく、けいらん、 しらすほし、あぶらあげ	こまつな、もやし、だいこん、 にんじん、ねぎ、キャベツ	幼 515 小 658 中 819	・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
20	水	ごはん 牛乳 さばのしおやき そぼろに のっぺいじる	ごはん、あぶら、でんぷん、 さつまいも、さとう、こんにやく、 さといも	牛乳、さば、とりこ、あぶらあげ	にんじん、えだまめ、だいこん、 ごぼう、しいたけ、ねぎ	小 725 中 908	・幼稚園給食なし
21	木	にくみそうどん 牛乳 おにまん ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ、 さつまいも	牛乳、ぶたにく、みそ	えだまめ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、しょうが、たけのこ ねぎ	幼 577 小 678 中 845	
22	金	カレーライス 牛乳 れんこんフライ のりずあえ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、まぐろオイルづけ、のり、 ぶたにく、だっしふん乳	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 562 小 728 中 912	
25	月	まるパン 牛乳 てりやきチキンパティ コーンスローサラダ とりこくとマカロニのクリームに	まるパン、マカロニ、じゃがいも、 あぶら、バター、こむぎこ	牛乳、とりこ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ ほうれんそう、マッシュルーム	幼 552 小 691 中 854	
26	火	むぎごはん 牛乳 ソースカツ いろどりひじきにうちまめじる	ごはん、おおむぎ、さとう、あぶら、 こんにやく、さといも	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、 とりこ、うちまめ、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 559 小 718 中 898	〈日本味噌ぐり：福井県〉 ・カツはソースがかかった状態で届き ます。
27	水	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグわふうソース カリカリサラダ はるさめのスープ オレンジ	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら、 こむぎこ、はるさめ	牛乳、わかめ、とうふ、チーズ、 とりこ	たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、とうもろこし、チンゲンサイ、 ねぎ、しいたけ、にんじん はくさい、オレンジ	幼 513 小 690 中 833	〈大同西小リクエスト給食②〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。クルトンがつきます。
28	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト チリコンカン きのこはくさいのスープ ヨーグルト	コッペパン、あぶら、だいず、さとう	牛乳、ぶたにく、とりこ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、 はくさい、しめじ	幼 569 小 673 中 778	
29	金	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ナムル ちゅうかコーンスープ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 でんぷん	牛乳、とりこ、ハム、とうふ、わかめ、 けいらん	こまつな、にんじん、もやし、 たけのこ、とうもろこし	幼 472 小 665 中 859	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こ です。

★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	小学生					中学生									
	エネルギー (キロカロリー)	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 (キロカロリー)	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 (キロカロリー)	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)
530 (490)	20.4 (20.2)	18.7 (13.6)	324 (290)	1.8 (1.4)		673 (650)	24.5 (26.8)	21.8 (18.1)	345 (350)	2.3 (1.9)	832 (830)	29.4 (34.3)	25.2 (23.1)	371 (450)	2.9 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
小・中学生の11月分給食費引き
落とし日は12月25日(水)です。



(ナスカちゃん)

給食だより

感謝して食べましょう。

秋も深まり、食べ物のおいしさが一段と増す季節になってきました。給食のお米も新米になりました。鹿嶋市でとれた地元のお米を味わって食べて下さいね。

9月の台風15号通過の際には給食センターが停電になり、通常の給食が提供できませんでした。大変ご迷惑をおかけしました。なんとか用意できたその時のメニューはわかめご飯と牛乳のみ。食器も洗えないため、急ぎ使い捨て容器も準備しました。この時は本当に「いつも通りであること」のありがたさを強く感じました。何気なく食べているみなさんの毎日の食事は多くの人たちの尽力の上に成り立っています。感謝の心を忘れずにいただきますよう。



健康なからだをつくる野菜について

Q 野菜の主な働きは？

A ビタミン(主にAとC)、食物繊維、ミネラル(カルシウム、鉄、カリウムなど)を含んでいます。腸のそりをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

Q 果物ではだめなの？

A ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べていると肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。

Q 1日にどれくらい食べたらいいの？

A **野菜 300g + いも類 100g**

(野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。)

Q 野菜嫌いをなおすには…？

A

- 調理法の工夫を！
 - みじん切りや、すりおろして、ハンバーグやコロケなどに混ぜてみる。
 - 調味料で臭みをかえる(好きな味つけにしてみる)。
 - 加熱しておいさを消す(甘味をひきだせる野菜もある)。
- 新鮮でおいしい野菜を！
 - ☆少なめの量から、だんだん増やしましょう。
- いろいろな味を持つ野菜を体験させてあげましょう！

無理じいはせず、気長に根気よくお楽しみましょう！
小学生時代は、味覚を形成するのに大切な時期です。
野菜とふれあう機会を多くしてあげましょう！