

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	からだのちようしそとどのえる食品	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 あじみそあげだまフライ にくじゃがに ごまみそじる	ごはん、あぶら、しらたき、 じゃがいも、さとう、さといも、ごま パンこ、こむぎこ、あげだま	牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ごぼう、ねぎ	幼 537 小 685 中 856	
5	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ カリカリサラダ けんちんじる	ごはん、あぶら、クルトン、 こんにやく、さといも	牛乳、とりにく、チーズ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ごぼう、だいこん、にんじん、 はくさい	幼 462 小 657 中 851	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こで す。・サラダのドレッシングはクラスで 和えます。・クルトンがつかます。 ・幼稚園給食なし
6	水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ジャージャンとうふ はるさめとミートボールのスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 はるさめ、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、こむぎこ、 あつあげ、みそ	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、もやし、 はくさい、たまねぎ、にら	小 625 中 765	
7	木	みそラーメン 牛乳 ドーナツ フルーツカクテル	ちゅうかめん、あぶら、ドーナツ カクテルゼリー、とうにゅう	牛乳、ぶたにく、みそ	みかん、パインアップル、もも、 りんご、ぶどう、レモン、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、 にら、にんじん、にんにく、もやし	幼 579 小 692 中 875	〈鹿島中リクエスト給食①〉
8	金	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき いろどりひじきに なるといりさわにわん ヨーグルト	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう	牛乳、いか、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、ぶたにく、なるとまき、 ヨーグルト	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 ほうれんそう、ごぼう	幼 514 小 654 中 794	〈いい菌の日献立〉
11	月	コッペパン 牛乳 しろみざかなのレモンペッパーフライ ブロッコリーサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、なまクリーム、パンこ、 こむぎこ	牛乳、パンガシウス、ぶたにく、 とりにく、だっしふん乳、チーズ	カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、ブロッコリー、セロリ、 にんじん、マッシュルーム、 レモン	幼 498 小 623 中 766	
12	火	ごはん 牛乳 れんこんいりにくだんご きんぴらに はくさいのみそしる なっとう	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 ごま、パンこ	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、なっとう、 けいらん	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 はくさい、れんこん、たまねぎ	幼 497 小 677 中 816	〈茨城県民の日献立〉 ・くだんごは幼1こ、小中職2こです。
14	木	まるパン 牛乳 たまごとハムのフライ コールスローサラダ コーンポタージュ	まるパン、あぶら、なまクリーム、 こむぎこ、クルトン、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 けいらん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ	幼 526 小 663 中 801	・ポタージュにクルトンがつかます。
15	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき さつまいもとひじきのサラダ きのこのすましじる	ごはん、あぶら、さつまいも、 でんぶん、ごま	牛乳、さば、ひじき、まぐろ、とうふ、 かまぼこ	ブロッコリー、しめじ、こまつな、 しいたけ、にんじん、えのきだけ、 ねぎ	幼 537 小 679 中 853	
18	月	コッペパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ パブリカサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン、あぶら、さつまいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、とりにく	ピーマン、パブリカ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、しめじ	幼 506 小 633 中 779	〈茨城・鹿嶋食材週間18～22日〉
19	火	ごはん 牛乳 ねぎしおまんじゅう チンジャオロースー こまつなのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、 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、 もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、 キャベツ、にら、しょうが	幼 438 小 617 中 755	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・ねぎしおまんじゅうは幼1こ、小中職2 こです。
20	水	ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ のりチーズあえ けんさんやさいのスープ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 パンこ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、のり、チーズ、 とうふ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、はくさい、しめじ、 れんこん	小 604 中 755	〈全校一斉いばらき美味しお給食の 日〉・幼稚園給食なし ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
21	木	けんちんうどん 牛乳 やきいも レンコンサラダ	ソフトめん、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ、こんにやく、 さといも、あぶら	牛乳、ハム、とうふ、あぶらあげ、 とりにく、みそ	きゅうり、にんじん、れんこん、 ごぼう、だいこん、はくさい	幼 503 小 600 中 792	
22	金	ごはん 牛乳 いなだのフライ ほうれんそうのナムル だまこじる	ごはん、あぶら、ごま、だまこもち パンこ	牛乳、いなだ、とりにく、みそ、ごま	ほうれんそう、にんじん、もやし、 ごぼう、こまつな、ねぎ、しめじ	幼 523 小 667 中 837	
25	月	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ポトフ	ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、だいいず、ぶたにく、チーズ、 ウインナー、ベーコン、バター	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、キャベツ	幼 492 小 610 中 727	
26	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ごはん、おおむぎ、あぶら、 こんにやく、じゃがいも	牛乳、けいらん、わかめ、 ぶたにく、だっしふん乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト、にんじん、 にんにく	幼 540 小 701 中 877	
27	水	ごはん 牛乳 トンカツ こんにやくのびりからいため おつきりこみ	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 うどん、さといも、パンこ、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	えだまめ、にんじん、だいこん、 ねぎ、しいたけ	幼 509 小 655 中 845	〈日本味めぐり：群馬県〉 ・トンカツはソースがかかった状態で 届きます。
28	木	フルーツクリームサンド (ココアパン・フルーツクリーム) 牛乳 チキンチーズやき ミネストローネ	ココアパン、あぶら、マカロニ、 サーワクリーム、なまクリーム、 じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、チーズ、とりにく	みかん、パインアップル、もも、 キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 617 小 772 中 928	〈鹿島中リクエスト給食②〉
29	金	わかめごはん 牛乳 ハンバーグだいこんおろしソース はくさいとこまつなのおひたし どさんこじる	ごはん、あぶら、ごま、バター	わかめ、牛乳、ぶたにく、とりにく、 とうふ、みそ	だいこん、こまつな、はくさい、 にんじん、とうもろこし、ねぎ、 もやし、にんにく、しょうが、 たまねぎ	幼 490 小 629 中 786	

★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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (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)	しほう (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)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)
512 (490)	20.5 (20.2)	19.5 (13.6)	323 (290)	1.7 (1.4)	655 (650)	24.6 (26.8)	22.7 (18.1)	345 (350)	2.2 (1.9)	814 (830)	29.2 (34.2)	26.3 (23.1)	372 (450)	2.7 (2.4)



秋が深まってきました。校庭の木々の葉も少しずつ色づき始めました。これから、朝夕の冷え込みも増してきます。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えたいですね。

地産地消のよさを知ろう!

地産地消とは、「国内の地域で作られた食べ物をその作られた地域で消費すること」をいいます。

11月は秋や冬が旬の野菜が多くとれる時期です。給食でも、茨城県産や鹿嶋市産の野菜を使った献立を用意しました。ご家庭でも、茨城県や鹿嶋市で生産された食材を取り入れて身近に感じてみてください。



地産地消のよいところは?

- ・旬の栄養たっぷりのおいしさを味わえる。
- ・とれたての新鮮なものを味わえる。
- ・生産者がわかる(安心・安全)。
- ・輸送コストが抑えられる。
- ・値段が安い。
- ・地域ならではの食べ方や季節を味わえる。



美味しお給食

11月20日(水)に「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。茨城県は、生活習慣病といわれている病気に罹ってしまう県民が多い傾向があります。生活習慣病の予防の一つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より、食塩を多く摂取しています。茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定めています。減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。

食事の工夫で 適塩生活

めん類の汁は残す

ラーメンやうどんなどめん類の汁は全部のまないうちにしましょう。

香辛料を活用

こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、しょうがなど香辛料を適度に使用して薄味にしましょう。

だしをとる

だし風味の調味料は、食塩が多いものがあるので、かつお節や昆布でだしをとりましょう。だしをしっかりとりと薄味でもおいしく食べられます。

塩辛いものは控え目に

漬物、つくだ煮、インスタント食品などには食品が多くふくまれます。

調味料はかけすぎない

しょうゆ、ソース、ドレッシングを少なくしましょう。

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406 FAX82-7403

☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)

