

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
4 (火)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	シューマイ(幼小2中3)	とり肉、ふた肉、みそ だいたす			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん		しょうゆ、みりん
	パンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	ほん酢
	かじょうどうふ	ふた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、中華だし しょうゆ、酒
5 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグきのこソースがけ	とり肉、ふた肉			玉ねぎ、しめじ りんご	パンこ、でんぷん		デミグラスソース ケチャップ、赤ワイン ソース
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシング	
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース			がらスープ コンソメ
6 (木)	りんご				りんご			
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのしょうがじょうゆフライ	あじ			しょうが	パンこ、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	ひじきとだいずのもの	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし みりん
7 (金)	さわにわん	ふた肉、なると		ほうれん草、にんじん	ごぼう			和風だし、酒、しょうゆ
	☆いい歯の日メニュー☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみかみタコメンチ	たら、タコ	あおさ		キャベツ ペにしょうが	でんぷん、さとう こむぎこ、パンこ	あぶら	
10 (月)	はりはりつけ		ちりめんじゃこ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	酢、しょうゆ
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ			和風だし
	(小中)グミ	ゼラチン			りんご	さとう		
	(ようちえん)ピピビチーズ		チーズ					
11 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ
	チンゲンサイとチキンハムのサラダ(ドレッシング)	チキンハム		チンゲンサイ	もやし		玉ねぎドレッシング	
	かきたまじる	とうふ、たまご		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ	でんぷん		がらスープ、コンソメ しょうゆ
12 (水)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	カレーなんばんじる	ふた肉、なると あぶらあげ		こまつな	玉ねぎ、しめじ 長ねぎ	でんぷん		まるやかカレー 和風だし、カレーこ みりん、しょうゆ
	やきいも					さつまいも		
	てっこつサラダ		ひじき、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまドレッシング	
13 (木)	☆日本の料理～茨城県～☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	パイタやきおろしソースがけ	いわし、たら、とうふ みそ			長ねぎ、しょうが だいこん、すだち レモン、ゆず にんにく、りんご	さとう		しょうゆ、酢 みりん
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま、あぶら	しょうゆ、みりん 和風だし
14 (金)	けんちんじる	とうふ、とり肉		にんじん	ごぼう、だいこん	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし
	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	つくばどりのレモンソースがけ	とり肉			玉ねぎ、レモン	パンこ、さとう でんぷん		しょうゆ、みりん こしょう
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
17 (月)	さつまいものクリームシチュー	ベーコン	スキムミルク、牛乳 乳清粉、なまクリーム	にんじん	玉ねぎ、しめじ マッシュルーム	さつまいも、さとう		ベシャメルソース コンソメ、シチューの素 クリームポタージュ
	(ようちえんのみ)ごさかな		かたくちいわし			さとう		しょうゆ
	むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			むぎごはん		
	おさかなソーセージフライ(ソース)	おさかなソーセージ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
18 (火)	ほうれん草のしそひじきあえ		しそひじき	ほうれん草、にんじん	とうもろこし		ごまあぶら	
	おやこに	とり肉、たまご とうふ		にんじん、いんげん	玉ねぎ、長ねぎ えのき	さとう		しょうゆ、酒、和風だし
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	すぶた	ふた肉		ピーマン	玉ねぎ、れんこん	さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	ケチャップ、しょうゆ 酢
19 (水)	ごまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、酢
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのき、玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
	(ようちえんのみ)チョコウエハース					こむぎこ、さとう でんぷん	あぶら	ココア
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
20 (木)	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ふた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、こしょう
	れんこんサラダ	ちくわ		アスパラガス	れんこん		ごまドレッシング	
	さつまじる	とり肉、みそ		ほうれん草	長ねぎ、しめじ	さつまいも		和風だし
	※ようちえんはおべんとう							
21 (金)	☆全校一斉いばらき美味しおデイ☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんプレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	酢
	いばらきガバオ	ふた肉、だいず		にんじん、ピーマン パプリカ	玉ねぎ、れんこん	さとう	あぶら	こしょう、酒 オイスターソース
22 (土)	はるさめスープ	ふた肉、なると		にんじん、こまつな	はくさい、玉ねぎ とうもろこし	はるさめ	あぶら	中華だし、しょうゆ こしょう
	☆和食の日☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いばらきけんさんいなだのからあげ	いなだ				でんぷん、からあげこ	あぶら	
23 (日)	こまつなとはくさいのおかかあえ			こまつな	はくさい			かつおぶし、しょうゆ
	えのきのすましじる	とり肉、とうふ	わかめ	にんじん	えのき、長ねぎ			かつおぶし、しょうゆ

日 曜 日	 献立名 カミスコくん	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他			
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 塩・香辛料				
25 (火)	ちゅうかメン、牛乳	牛乳			ちゅうかメン						
	みそラーメンスープ	ふた肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし、もやし		味噌ラーメンスープの素 中華だし、からスープ				
	にたまご	たまご			さとう		しょうゆ				
	だいがくいも				さつまいも	あぶら、ごま	大学いものタレ				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
26 (水)	ごはん、牛乳	牛乳			ごはん						
	チキンナゲット(幼小中2)	とり肉、おから			パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ	あぶら					
	もやしとツナのサラダ(ドレッシング)	まぐろみずに		ピーマン	もやし		和風ドレッシング				
	ドライカレー	とり肉、おから		にんじん	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし、もやし	さとう、こむぎこ	あぶら				
27 (木)	☆まるごとかみすの日☆										
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん					
	ヒラメフライ(ソース)	ヒラメ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース			
	こむぎぶたのホイコーロー	ふた肉		ピーマン	キャベツ	でんぷん	あぶら	国産肉の素			
	かみすのめぐみじる	とうふ、みそ		こまつな、にんじん	しいたけ、玉ねぎ	じゃがいも		和風だし			
28 (金)	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン					
	フランクフルト	フランクフルト									
	やきそば	ふた肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	メン	あぶら	焼きそばソース コンソメ			
	ワンタンスープ	ふた肉、だいず		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、キャベツ しょうが	こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ、からスープ 味噌ラーメンスープの素			
11 月 栄 養 量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量		457	21.5	15.1	275	3.4	157	0.41	0.36	15	1.6
小学生 平均栄養量		646	27.6	20.3	362	3.8	226	0.57	0.52	21	2.4
中学生 平均栄養量		814	32.9	23.5	399	4.9	262	0.75	0.57	26	2.9

厳しい暑さが段々と和らぎ、朝夕の気温が低くなってきました。これからは寒さが増してきて、空気も乾燥するため、風邪を引きやすくなります。健康は食事からと言われるように、バランスよく食べ、かぜや感染症に負けない強い体づくりをしましょう。

また、秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みや食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。



食料生産には多くの 手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



地場産物を食べて 地産地消！



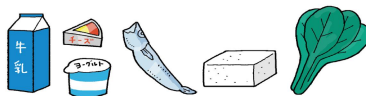
地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

11月17日～11月21日は地場産物を特にたっぷり取り入れた献立にしています。茨城県や神栖市の恵みを、しっかり味わってください。



骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



11月8日は いい歯の日



ひと口30回
かみかみ目標そう！

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

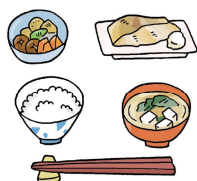


日本の料理～茨城県～

わたしたちが住む茨城県は、温和な気候と広大な平坦な大地、豊かな自然に恵まれているため、様々な作物を育てやすく「農業」が特に盛んで、農産産出額は全国第3位です。また、太平洋に面していることもあり「水産業」も盛んに行われています。給食には、茨城の恵みをたくさん取り入れた献立を用意しました。みんなで茨城の味を楽しみましょう！

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合がありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすがなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によってはえび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。