

日 〔曜日〕	 献立名 カミスコくん	主 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）	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	シューマイ（小2中3）	鶏肉 豚肉 みそ 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		しょうゆ
	パンサンスー	ハム			きゅうり	春雨	ごま油	ほん酢
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ 卵の花ごんにやく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
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	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しめじ りんご	パン粉 でんぷん	油	デミグラスソース ソース ケチャップ 赤ワイン
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ （ドレッシング）			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 コーン マッシュルーム グリーンピース			スープの素 しょうゆ
6 （木）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのしょうがしょうゆフライ	あじ			しょうが	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ 豚肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖		しょうゆ
	沢煮椀	豚肉 なんと		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			だし しょうゆ
7 （金）	✧いい歯の日献立✧							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみかみたこメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ 紅しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	はりはり漬け		ちりめんじゃこ	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢
10 （月）	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ			だし
	グミ					グミ		
	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						
11 （火）	焼きそば	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	ソース スープの素
	ワンタンスープ	豚肉 大豆		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ だけのこ	砂糖 小麦粉 でんぷん		オイスターソース しょうゆ スープの素
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チキンナゲット（小中2個）	鶏肉 おから				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
12 （水）	鉄骨サラダ		ひじき チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
	ドライカレー	鶏肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース コーン	砂糖 小麦粉	油	ケチャップ ソース 赤ワイン しょうゆ カレーパウ（ココアなし） カレー粉
	日本の料理～茨城県～							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
14 （金）	パイタ焼きおろしソース	いわし たら 豆腐 みそ			長ねぎ しょうが	でんぷん		おろしソース
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	れんこん	砂糖	油 ごま	しょうゆ だし
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
17 （月）	煮玉子	卵				砂糖		しょうゆ
	大学芋		寒天		レモン果汁	さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ
	みそラーメンスープ	豚肉	わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ			スープの素 しょうゆ
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 （火）	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	鶏肉			玉ねぎ レモン果汁	パン粉 砂糖 でんぷん		しょうゆ
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
	さつまいものクリームシチュー	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	さつまいも		シチューの素 スープの素
19 （水）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	酢豚	豚肉		ピーマン	玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぷん	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢
	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ			しょうゆ スープの素
20 （木）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産ひらめフライ（ソース）	ひらめ				パン粉 小麦粉	油	ソース
	ごむぎ豚のホイコーロー	豚肉		ピーマン	キャベツ	でんぷん	油	ホイコーローの素
	神栖の恵み汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	しいたけ 玉ねぎ	じゃがいも		だし
21 （金）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産プレーンオムレツ	卵				砂糖	油	酢
	いばらきガバオ	豚肉 大豆		にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ れんこん	砂糖	油 オリーブ油	オイスターソース しょうゆ 唐辛子
	春雨スープ	豚肉 なんと		にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン	春雨	油	しょうゆ だし
25 （火）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産いなだのから揚げ	いなだ				でんぷん	油	から揚げ粉
	小松菜と白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜			めんつゆ
	えのきのすまし汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	長ねぎ えのきだけ			しょうゆ だし
25 （火）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		しょうゆ
	れんこんサラダ（ドレッシング）	ちくわ			れんこん 枝豆		ごまドレッシング	
	かき玉汁	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ だし

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	
26 〔水〕	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	神栖メンチ（ソース）	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖		ソース
	もやしとツナのサラダ（ドレッシング）	ツナ		ピーマン	もやし		和風ドレッシング	
	さつまい	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう	さつまいも		だし
27 〔木〕	麦わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			麦 ごはん		
	おさかなソーセージフライ（ソース）	魚肉ソーセージ				パン粉 小麦粉	油	ソース
	小松菜のしそひじき和え		ひじき 寒天	小松菜 にんじん	コーン しそ		ごま油	
	親子煮	鶏肉 卵 豆腐		にんじん いんげん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	砂糖		しょうゆ だし
	りんご				りんご			
28 〔金〕	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	焼きいも					さつまいも		
	チンゲン菜とチキンハムのサラダ （ドレッシング）	チキンハム		チンゲン菜	もやし		玉ねぎドレッシング	
	カレー南蛮汁	豚肉 なた		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		カレールウ（ココアなし） しょうゆ だし

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
小学生 平均栄養量	642	24.9	19.8	365	4.2	339	0.58	0.51	21	2.2
中学生 平均栄養量	806	30.0	22.7	400	5.3	405	0.76	0.57	26	2.7

厳しい雪さが段々と和らぎ、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らせるために、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！



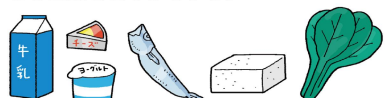
地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

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らせたり、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で、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。



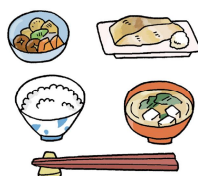
日本の料理～茨城県～

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、農業産出額は全国第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もありますので、ご了承願います。
- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。