

11月分 給食献立予定表 R2.10.26発行 中学校

N.		6 ′	2	10.			那珂川町	学校給食1	<u> 2ンター</u>
	付	献立名	エネルギー		お	ŧ 7	ま 材	料	
В			(Kcal) たんぱく質	おもに体をつくる		おもに体の	問子を整える	おもにエネル	レギーになる
			にんはく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	1 群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
2	月	ごはん 牛乳 カラフトシシャモフライ②・中濃ソース きのこ入りおひたし さつま汁	777 27.8 21.6 2.2	味噌	牛乳 シシャモ	にんじん	ひらたけ 大根 ごぼう	さつまいも	
4	水	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 つぼ漬け和え 肉豆腐	22.2 2.7	豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 しらたき	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま サラダ油
5	木	食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉ごま味噌焼き 野菜サラダ カレーうどん	3.1	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	きゅうり コーン		ごま ドレッシング チョコクリーム
6	金	【馬頭中学校リクエスト献立】 ごはん 牛乳 なかちゃん餃子の甘酢あんかけ③ 春雨サラダ 肉じゃが レモンタルト	977 26.6 25.1 3.6	豚肉 ハム 	牛乳	L 5	キャベツ きゅうり	米 タルト 餃子の皮 砂糖 春雨 じゃがいも	サラダ油
9	月	ごはん 牛乳 さば味噌煮 切り干し大根の炒め煮 もずくのかき玉スープ	765 30.4 18.9 2.6	さば 味噌 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 卵		にんじん 小松菜	切り干し大根 しらたき 椎茸	砂糖	サラダ油
10	火	スパゲティミートソース(茹でスパゲティ・ミート ソース) 牛乳 ブロッコリーとツナの和え物 県産生乳ヨーグルト	790 33.4 23.1 3.7	豚肉 大豆ミート まぐろツナ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 ルウ	サラダ油 ごま油
11	水	麦ごはん 牛乳 メンチカツ・中濃ソース ちくわの和え物 ピリ辛味噌汁	813 24.7 22.8 3.0	豚肉 鶏肉 ちくわ 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん こんにゃく	キャベツ 大根 ねぎ	大麦 さといも	サラダ油 ドレッシング ごま
12	木	コッペパン 粒みかんジャム 牛乳 トマトオムレツ ハムのサラダ ほうれん草のクリーム煮	758 29.0 32.2 3.4	ハム ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん	キャベツ	パン ジャム ルウ	ドレッシング サラダ油 ごま
13	金	ごはん 牛乳 いわしのピリ辛焼き 生揚げマーボー炒め かんぴょうの味噌汁	761 32,0 23,1 2,7	いわし 豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ニンニク 生姜 ねぎ かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
16	月	セルフ中華丼(ごはん・中華丼の具) 牛乳 ミルメークコーヒー えびしゅうまい③ 中華風コーンスープ	797 28.2 21.0 2.6	えび 豚肉 なると 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 生姜 コー	たけのこ キャベツ きくらげ	米 でん粉 ミルメーク	サラダ油 ごま油
17	火	セルフ照り焼きバーガー(丸パン・照り焼きハン バーグ) 牛乳 ボイル野菜・マヨネーズ 野菜のポトフ	753 30.7 28.6 2,8	チキンバーグ 豚肉 ウインナー	牛乳		キャベツ	パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ
18	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ パイン缶	874 24.9 24.8 2.7	ソフトサラミ 豚肉	牛乳 チーズ	パイン 生動 りんご	キャベツ	米 大麦 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
19	木	アップルパン 牛乳 ハムチーズピカタ マカロニサラダ ミートボールのトマトスープ	31.3 3.2	ハム 卵 ミートボール ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト りんご	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク	パン マカロニ	マヨネーズ サラダ油
20	金	セルフかき揚げ丼 (ごはん・野菜かき揚げ・天丼の たれ) 牛乳 のり酢和え 具だくさん汁	835 26.1 28.7 2.9	まぐろツナ 油揚げ 豆乳 味噌	午乳 のり	ほうれん草 にんじん 春菊	大根 椎茸 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さといも 天丼のたれ	ごま サラダ油
24	火	はちみつパン 牛乳 鮭チーズフライ 焼きそば 豆乳プリンのフルーツ和え	850 32.9 26.4 3.1	豚肉 なると 豆乳	牛乳 チーズ 青のり		キャベツ 玉ねぎ みかん パイン 桃	はちみつ 焼きそば麺	サラダ油
25	水	麦ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	26.2 2.5	鶏肉 豚肉 まぐろツナ 豆腐 味噌 油揚げ	ひじき	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉 ねぎ キャベツ コーン ねぎ	大麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
26	木	コッペパン ピーナツクリーム 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリー チリコンカン	775 33.4 31.5 2.6	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク		
27	金	ごはん のりつくだに 牛乳 ホッケ照り焼き もやしとハムの和え物 豚汁	750 31.5 18.7 2.4	ホッケ ハム 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん		米 じゃがいも	
30	月	ごはん 牛乳 豚肉スタミナ炒め えびボールスープ アセロラゼリー	774 26.4		牛乳	にら ほうれん草	キャベツ 生姜 ニンニク	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★11月の平均栄養量

エネルギー799kcal たんばく質29.4g 脂質25.1g

塩分2.8g



※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、ねぎ、にら、きくらげ、椎茸



V. S. D. V. S. D. V. S. D. V. S. D. V. S 令和2年 11月号 那珂川町学校給食センター Kaskaskaskaska

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザな どの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事 **◆**

1日3食を欠かさず に、いろいろな食べ 物から栄養をとりま しょう。



意識して体を動かし ましょう。適度な運 動は、ストレス発散 にも役立ちます。



早寝早起きを心が け、疲れたときは しっかりと休みま しょう。



手洗いは感染症予防 の基本です。外から 帰った時は、うがい も忘れずに行いまし ょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

とんけく 闘











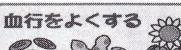












アーモンド ビニナッツ ひまわり油





ツナ缶





ヒタミンC





サケ



かぼちゃ モロヘイヤ

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果がある といわれています。※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

"asosia" czilebbeteel

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じ ですか?食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくこと

への感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気 持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

