令和６年度

１１月　給食カレンダー

ひたちなか市立大島中学校

茨城をたべよう

「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。

「茨城をたべようＤａｙ」、「茨城をたべようＷｅｅｋ」は、素晴らしい茨城の農林水産物を県民の方に知ってもらい、消費してもらうために平成24年に制定されました。家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようＤａｙ」、それから始まる一週間が「茨城をたべようＷｅｅｋ」です。

今月の「茨城をたべようＷｅｅｋ」は11月17日（日）から11月23日（土）です。

月	火	水	木	金
			日付　エネルギー　たんぱく質　食塩相当量 （kcal）　（%）　（g） 献立名	**1**　865kcal　13%　2.5g ごはん　牛乳 さつまいもカレー 小松菜サラダ
			盛りつけ図 〇お椀2種類 （大…ピンク　） （中…グリーン） 〇皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。	サラダ ごはん（中）　カレー（大）
4 振替休日	**5**　790kcal　17%　2.4g ごはん　牛乳 さばの塩焼き　しょうがあえ 山形芋煮	**6**　803kcal　16%　2.7g きな粉揚げパン　牛乳 ワンタンスープ　レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	**7**　802kcal　15%　2.9g 食パン　りんごジャム　牛乳 ハンバーグデミグラスソース 青のりポテト　ジュリエンヌスープ	**8**　883kcal　15%　2.0g **台湾献立** ごはん　牛乳　台湾風鶏のから揚げ 春雨のごま炒め　サンラータン 台湾バナナ
11月3日は 	しょうがあえ さば ごはん（中）　山形芋煮（大）	袋に入れる 揚げパン サラダ　ヨーグルト スープ（大）	ジャム ポテト ハンバーグ スープ（大）	春雨いため から揚げ ごはん（中）　サンラータン（大）
11　842kcal　15%　2.9g はちみつパン　牛乳 あじフライ　ペンネソテー マセドアンスープ	**12**　842kcal　15%　2.5g ごはん　牛乳 納豆　韓国風肉じゃが ごまあえ	**13** 茨城県民の日	**14**　783kcal　15%　2.3g ミニロールパン スパゲッティナポリタン　牛乳 チキンカツ　れんこんサラダ	**15** 新樹祭 （給食無しです）
ポテト ハンバーグ スープ（大）	ごまあえ　納豆 ごはん（中）　肉じゃが（大）		サラダ チキンカツ スパゲッティ（大）	
18　868kcal　15%　2.4g 黒パン　牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ	**19**　818kcal　16%　2.1g **和食の日献立** 11月24日は和食の日です ごはん　牛乳　いわしのかば焼き 白菜のおひたし　豚汁	**20**　774kcal　16%　2.3g **茨城県全校一斉** **茨城美味(おい)しお給食** 茨城恵みごはん　牛乳 厚焼きたまご　からしあえ	**21**　812kcal　17%　2.5g **ひたちなかを食べよう** **～さばのつみれ～** ごはん　牛乳　豚肉のスタミナ炒め さばのつみれ汁	**22**　817kcal　17%　3.0g 米パン　牛乳　ローズポークメンチカツ ガーリックドレッシングサラダ かみかみミネストローネ
サラダ シチュー（大）	おひたし いわし ごはん（中）　豚汁（大）	 茨城の恵みごはん（大） からしあえ 厚焼きたまご	豚肉の スタミナ炒め ごはん（中）　つみれ汁（大）	サラダ メンチカツ ミネストローネ（大）

いばらきを食べようＷｅｅｋ（18日～21日）

月	火	水	木	金
25　796kcal　15%　2.4g スイートポテトトースト　牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ラ・フランスゼリー	**26**　802kcal　13%　3.0g 青菜チャーハン　牛乳 春まき ピリ辛チキンサラダ	**27**　823kcal　17%　2.3g ごはん　牛乳　さんまのみそ煮 茎わかめきんぴら のっぺい汁	**28**　782kcal　15%　2.9g ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳　ツナサラダ ドーナッツ	**29**　810kcal　16%　1.9g ごはん　牛乳 マーボー豆腐 華風あえ
ゼリー スープ煮（大）	サラダ 春まき チャーハン（大）	きんぴら さんま ごはん（中）　のっぺい汁（大）	ペーパーにのせる。 スパゲッティ（大） サラダ	華風あえ ごはん（中）　マーボー豆腐（大）