

9・10月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
9/27(28と同じ) ごはん 牛乳 チキンカレー いちごヨーグルト 839kcal 12% 2.5g	9/28(27と同じ) ごはん 牛乳 チキンカレー いちごヨーグルト 839kcal 12% 2.5g	9/29(30と同じ) コッペパン メープルジャム 牛乳 チリビーンズ ぶどうゼリー 857kcal 15% 4.0g	9/30(29と同じ) コッペパン メープルジャム 牛乳 チリビーンズ ぶどうゼリー 857kcal 15% 4.0g	1 ビビンバ (ごはん) (肉炒め) (ナムル) 牛乳 キムチスープ  792kcal 14% 2.2g
4 ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース しょうがあえ 大根と油揚げのみそ汁 815kcal 15% 2.1g	5 小型コッペパン 牛乳 那珂湊焼きそば 切り干し大根のサラダ はちみつヨーグルト 806kcal 17% 3.2g	6 魚(とと)の日 ごはん  牛乳 にこちゃんフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷり ごまみそ汁 822kcal 14% 2.1g	7 ミルクパン  牛乳 鮭の香草焼き 寒天入りヘルシーサラダ ベジタブルカレースープ 812kcal 19% 3.8g	8 (kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量
11 始業式 	12 米パン 牛乳 キーマカレー コーンサラダ 果物(みかん) 836kcal 18% 3.8g	13 ごはん  牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ かきたま汁 818kcal 15% 2.5g	14 黒パン 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ 麦入り野菜スープ 845kcal 15% 2.9g	15  ジャンバラヤ 牛乳 一口まぐろカツ レモンドレッシング サラダ 804kcal 13% 2.6g
18  ごはん 牛乳 お月見バーグ 小松菜サラダ だんご汁 お月見ゼリー 842kcal 13% 2.1g	19 毎月10日は 食育の日 はちみつパン  牛乳 白身魚のバジルフライ 大根サラダ 卵スープ 816kcal 16% 3.2g	20 ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のつくね きんぴら さつま汁 838kcal 12% 2.3g	21 角チーズパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリックごま ドレッシングサラダ 872kcal 16% 3.6g	22 さつまいもごはん 牛乳 厚焼き卵  五色あえ ラフランスゼリー 819kcal 14% 2.2g
25 ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 811kcal 12% 2.5g	26  コッペパン チョコクリーム 牛乳 いわしカリカリフライ ジャーマンポテト ミネストローネ 847kcal 15% 3.0g	27  ごはん 牛乳 えびシューマイ チャプチェ わかめスープ 821kcal 11% 2.8g	28 市新人	29 市新人

《給食目標》

☆すききらいなく何でも食べよう!

- 食品の組み合わせや栄養素の働きを知ろう
- 運動量にあった食事量を理解し、自分にあった食事の仕方を考えよう

茨城もたべよう



とと(魚)をたべよう

ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に、「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

今月の地産地消



小松菜
米
さつまいも