

11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
1 ごはん 牛乳 さばの塩焼き  ごま酢あえ  みぞれ汁 843kcal 17% 2.7g	2 新樹祭 (弁当持参) 	3 文化の日  (kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量	4 ココア揚げパン 牛乳 かぶとハムのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト  829kcal 14% 3.0g	5 台湾料理の日 ルーローハン  (ごはん) (ルーローハンの具) 牛乳 紫菜蛋花湯(ツツアイタンファータン) 杏仁豆腐 828kcal 15% 2.8g
8 歯ごたえひじきごはん 牛乳  鮭のたつた揚げ もやしのしょうがあえ かみかみ 献立  760kcal 16% 1.9g	9 コッペパン 牛乳 フランクフルト ハニーマスタードソース フレンチサラダ キャロットポタージュ  891kcal 16% 3.1g	10 ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 小松菜サラダ  843kcal 13% 2.1g	11 ミルクパン 牛乳  チキンカツ ペンネソテー 白菜のトマトスープ 887kcal 16% 3.0g	12 ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル 卵スープ  804kcal 16% 2.6g
15 ごはん  牛乳 里芋と豚肉の煮物 わさびあえ 手作りふりかけ  840kcal 14% 1.9g	16 カレー南蛮うどん (ソフトめん) (カレー南蛮汁) 牛乳 ビーンズサラダ たまごドーナツ 865kcal 14% 2.1g	17 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー  864kcal 15% 3.2g	18 米パン  牛乳 さつまいもシチュー 水菜とツナのサラダ 797kcal 17% 2.6g	19 毎月19日は 食育の日 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かまぼこサラダ 845kcal 15% 2.1g
22 ごはん 牛乳 厚焼きたまご 根菜の五目煮  さばのつみれ汁 835kcal 14% 2.6g	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 ごはん 納豆  牛乳 ししゃもフライ  ちぐさあえ  豚汁  873kcal 15% 2.4g	25 はちみつパン 牛乳 茨城野菜のクリーム煮 寒天入りヘルシーサラダ たまごプリン 874kcal 17% 3.2g	26 きんぴらごはん  牛乳 さんまのごま煮  白菜のおひたし 788kcal 17% 2.6g
茨城を食べよう 茨城県産品 調査週間 (22日~26日)				
29 ごはん  牛乳 ビーンズカレー れんこんサラダ  883kcal 13% 1.9g	30 黒パン 牛乳 花まめコロッケ コーンサラダ ミルクパスタスープ 876kcal 14% 3.2g	《 給食目標 》 感謝して食べよう   ・食事の前後のあいさつを大きな声で 心をこめて言おう。 ・給食当番の仕事をきちんとやろう。		

茨城を食べよう



今月の食材 … 《 ごぼう 》

茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位(令和元年)で、小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。根っこの部分を食用としていて長いものでは1mくらいになります。

ごぼうは食物せんいを豊富に含んでいます。食物せんいは、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病を予防する働きがあります。

今月の地産地消



さつまいも 米
 小松菜 米粉
 さばのつみれ