



日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家で食べて もらいたい食品	お や つ
1 金	ごはん		豚肉のしょうがしモン炒め ◎きょうざ(2個) 白菜の中華スープ	かぜをひいたら どんな食べ物をとればいいのか? たんぱく質 体を温めて、体力を維持する 炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。 肉 魚 卵 豆腐 牛乳など ごはん めん類 いも類 はちみつなど ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。 にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど 風邪予防にはうがい手洗いをしっかりと！ たべるまえに	いも類 豆 類	みかん アンパンマン ビスケット 麦茶
5 火	ごはん		鶏肉のかりん揚げ のり酢和え さつまいものけんちん汁		果物類 きのこ類	1才からの サッポロポテト かたぬきチーズ 麦茶
6 水	中華めん		みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル		小 魚 卵 類	レモンゼリー 星のパフ 麦茶
7 木	ごはん		ソースカツ丼の具【チキンカツ・そえ野菜(キャベツ・チーズ)】 秋のすまし汁		種実類 緑黄色野菜	バナナ ぼたぼた焼き 麦茶
8 金	ごはん たまごふりかけ		さんまのしょうが煮 かみかみ海藻サラダ 根菜たっぷりみそ汁	8日は いい歯の日献立 噛む回数を増やすヒント 1. 食事の時間はゆっくりと30分 2. 噛みごたえのある食材を選ぶ 3. 一口ごとにしはを置く 4. 食べ物を飲み物で流し込まない 5. 食材は大きめに切る 6. 味付けは薄味に 7. 食感の違う複数の素材を組み合わせる	いも類 乳 類	マラーカオ ソフトサラダ せんべい 麦茶
11 月	ごはん		ハヤシライス フロッキーとささみのサラダ カスタードプリン		海藻類 魚介類	いちごクレープ 新潟仕込み(塩) 麦茶
12 火	ごはん		豚肉の中華炒め りっちゃんサラダ 冬瓜のスープ		種実類 きのこ類	りんごのタルト ハッピーターン 麦茶
13 水	ロールパン		ペンネソテー イタリアンサラダ 白菜の洋風スープ オレシ		豆 類 小 魚	ミニエクレア きになる野菜 (白ぶどう)
14 木	菜めし		★かつおカツ さといものおかかマヨネーズ和え 豚肉と玉ねぎのみそ汁	19日は 「美味(おい)しお献立」です 高血圧や、脳血管疾患などの発症予防のためには、塩分を摂りすぎないことが大切です。美味しお献立では、黒酢を使用し、酸味を効かせたり、汁を具だくさんにするなど、減塩の工夫をしています！ ★減塩のポイント★ ・汁物はおだしを効かせて具だくさんにする ・わさびや生姜などの薬味や、カレー粉唐辛子などの香辛料で、味にアクセントをつける ・レモンやゆず、酢を使って酸味を効かせる ・減塩しょうゆ、減塩みそを使う	果物類 卵 類	ミニアスパラガス ポーロ 麦茶
15 金	ごはん		マーボー豆腐 フヨーハイ 切り干し大根のサラダ		海藻類 魚介類	黄桃コンポート いちごヨーグルト 麦茶
18 月	ごはん		県産鶏肉のねぎだれかけ 油揚げのめんつゆ和え 阿見町産ひらたけのみそ汁		種実類 乳 類	おとっとと 野菜生活(緑)
19 火	ごはん		ブルーベリー黒酢豚 のりチーズ和え 阿見町野菜の塩こうじスープ		いも類 豆 類	しまじろう ビスケット ジョア (ストロベリー)
20 水	ロールパン キャラメルクリーム		★バカリヤウのフライ(たらのフライ) シーフードサラダ ガルドベルデ(じゃがいものスープ)	世界食べ物紀行 ～ポルトガル～ 18日～22日は 茨城をたべよう Week! 毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」とし、県産水産物やその加工品等食べて、茨城の食の魅力を知ってもらい取り組みを進めています。	きのこ類 卵 類	アセロラゼリー ばかうけ 麦茶
21 木	ごはん		県産豚肉のしょうが焼き 阿見町産大根のサラダ(ドレッシング) 阿見町産白菜のすまし汁		種実類 魚介類	かぼちゃプリン こめ棒くん 麦茶
22 金	ごはん		さばのみそ煮 しゃぶしゃぶサラダ あみこけんちん汁		いも類 海藻類	みかんヨーグルト 星たべよ 麦茶
25 月	ごはん		ブルコギ ◎シューマイ(2個) 大根の中華スープ		小 魚 乳 類	プチケーキ (練乳いちご) きになる野菜 (アップル&キャロット)
26 火	わかめごはん		からあげ かみかみサラダ 豚汁	★★阿見中学校リクエスト献立★★ 1日に両手一杯分(350g)の野菜を食べよう! ★★おいしい阿見発見!★★ 今月はカリフローレです。 カリフローレは、カリフラワーの一種でカスミソウのような見た目の野菜です。コリっとした食感と、ほんのりとした甘みが特徴です。	緑黄色野菜 果物類	アンパンマン 揚げせんべい 野菜生活(黄)
27 水	ソフトめん		五目うどん汁 厚焼き玉子 野菜の香味和え		豆 類 乳 類	オレンジ 原宿ドック (ココア) 麦茶
28 木	ごはん		キーマカレー 大根のコールスローサラダ (ドレッシング) ヨーグルト		きのこ類 海藻類	洋なしコンポート 純米せんべい 麦茶
29 金	ごはん		ハンバーグおろしソース カリフローレのマヨサラダ 阿見町野菜の煮込みスープ		魚介類 卵 類	シュークリーム 星たべよ 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。