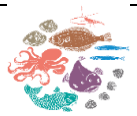
R8

11月 献立予定表

阿見町立学校給食センター<保育所>

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べてもらいたい食品	おやつ
2	月	ごはん	○	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト	5日は いい歯の日献立 	豆類 海藻類	いちごクレープ 麦茶
4	水	中華めん	○	スタミナラーメンスープ ◎ぎょうざ（2個） かにかまの中華和え		きのこ類 乳類	アンパンマン ひとくちビスケット オレンジジュース
5	木	ごはん	○	さんまのみそ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え カルシウムたっぷり根菜汁		いも類 果物類	ソフトサラダ ジョア（プレーン）
6	金	ごはん	○	こまったさんのハンバーグ りっちゃんサラダ さつまいものみそ汁	6日は　読書週間献立 読書を推進する行事が集中して行われる、10月27日から11月9日までの2週間を、読書週間と言います。 今回、「こまったさんのハンバーグ」という絵本に出てくる**ハンバーグ**と、「サラダでげんき」に出てくる**りっちゃんサラダ**を給食に取り入れました。この機会に、ぜひ本を読んでくださいね！	緑黄色野菜 小魚	ミニエクレア 麦茶
9	月	ごはん	○	ほっけ塩焼き れんこんとひじきのサラダ 豚汁		きのこ類 卵類	ミニクロワッサン きになる野菜 （白ぶどう）
10	火	ごはん	○	★コロッケ しゃぶしゃぶサラダ 具だくさん汁	いばベジスタイルとは… 塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を食べて、高血圧を予防していくための茨城県の取り組みです。 1. 1日350gの野菜を食べよう → カリウムが多く含まれる野菜を摂ることで、塩分排出＆血圧コントロールに。 2. 血圧を測定する習慣をつけよう → 日々の変化を知ることが高血圧予防の第一歩。 3. 高血圧と診断されたら治療を受けよう → 上140／下90を超えていたら受診の目安。放置せず治療へ。	種実類 乳類	いちごの スティックケーキ 野菜生活（緑）
11	水	ロールパン	○	豚肉のケチャップ炒め のり塩ポテト 丸ごと野菜のSDGs煮込み		豆類 魚介類	利尻昆布せんべい ぶどうジュース
12	木	ごはん	○	◎ちくわの紅葉揚げ なめたけ和え 厚揚げのそぼろ煮		海藻類 卵類	星たべよ バナナ
13	金	和風きのこスパゲティ	○	白身魚のフリッター（2個） さつまいものサラダ 野菜スープ	はしやわんを正しく持って使おう！	種実類 果物類	りんごのタルト 麦茶
16	月	ごはん	○	茨城県産厚焼き玉子 もやしのポン酢和え 茨城いっぱい肉豆腐	★★おいしい阿見発見！★★ 今月は赤大根です。 鮮やかな赤色をしているのが特徴の赤大根は、アントシアニンという色素を含み、目の粘膜を強くするなどの効果があります。皮が赤く中は白い品種と、中も赤い品種があり、色も紫色や紅色など、品種によって様々です。	いも類 緑黄色野菜	みかんゼリー アンパンマン お野菜せんべい
17	火	ごはん	○	県産鶏のねぎソース 赤大根のサラダ 阿見町さといものみそ汁		海藻類 小魚	ガトーショコラ きになる野菜 （アップル＆キャロット）
18	水	ソフトめん	○	茨城いっぱい肉うどん汁 大学いも（2個） ごぼうサラダ	16日～19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、県産農水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取り組みを進めています。	豆類 卵類	白桃のジュレ かたぬきチーズ
19	木	ごはん	○	豚肉とれんこんのみそ炒め 阿見町野菜の塩麹スープ 茨城メロンソースのお米ムース		種実類 きのこ類	おっとっと 野菜生活（黄）
20	金	ごはん	○	マーボー豆腐 ◎えびシュウマイ（2個） バンバンジーサラダ		果物類 魚介類	原宿ドック（ココア） 麦茶
24	火	ごはん	○	★ヒレかつ のり酢和え 秋野菜の豆乳みそ汁	11月24日は、 	小魚 乳類	ブルーベリークレープ 星のパフ
25	水	ロールパン	○	鶏肉とポテトのジェノヴェーゼソース イタリアンサラダ ミネストローネ	 世界食べ物紀行 ～イタリア～ 	豆類 卵類	アンパンマン 揚げせんべい のむヨーグルト
26	木	わかめごはん	○	からあげ 和風サラダ ABCスープ	★★阿見中学校リクエスト献立★★	いも類 果物類	クリームパン 麦茶
27	金	ごはん	○	八宝菜 中華くらげのサラダ いちごのスティックケーキ	給食から学ぶ和食文化 「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち 行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化	小魚 乳類	カルテツサブレ 1才からの かっぱえびせん
30	月	ごはん	○	秋のきのこカレー いかナゲット（2個） 大根とじゃこのサラダ		種実類 魚介類	こめ棒くん りんごヨーグルト

※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。

※11日のぶどうジュースは、備蓄のものを使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ