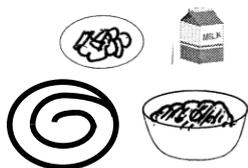
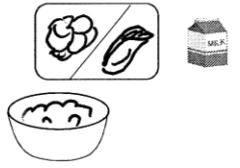
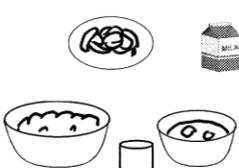
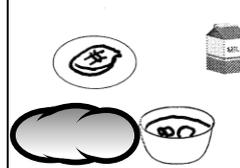
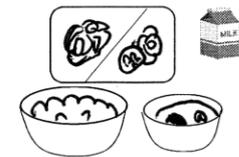
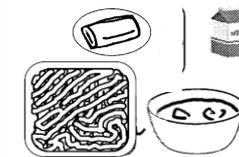
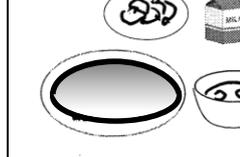
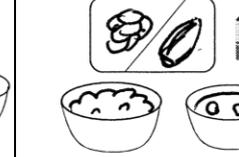
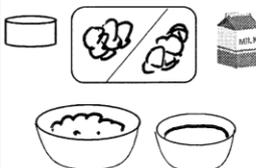
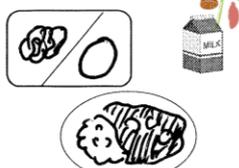
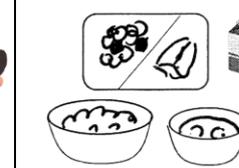
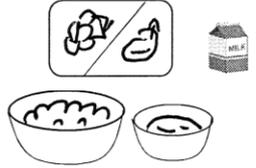
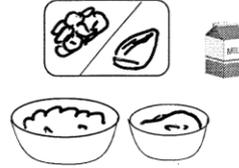
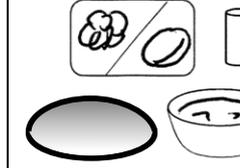


# 11 がつ こんだてよていひょう

●きゅうしょくもくひょう●

2023ねん かつたとくべつしえんがっこう

しゅんをあじわおう

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>茨城県内全校一斉茨城美味しお給食</b><br/>20日は、茨城県内全校一斉茨城美味しお給食です。<br/>茨城県下、いっせいに同じ献立を提供します。<br/>「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。茨城県民は、生活習慣病に罹ってしまう県民が多い傾向があります。生活習慣病の予防の一つに減塩があります。しかし、茨城県民は全国平均より食塩を多く摂取しています。<br/>そこで茨城県では、2020年に、毎月20日を「いばらき美味しおday」に制定しました。11月20日からスタートしたので、今月の茨城県内全校一斉茨城美味しお給食を実施します。<br/>ぜひ、ご家庭でも美味しい「減塩」に取り組んでみてください。</p>  |   | <p>ミートソーススパゲティ<br/>(ソフトめん)<br/>(ミートソース)<br/>ジョア<br/>チーズオムレツ<br/>ブロッコリーとコーンのサラダ</p>  | <p>こめパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>ポークビーンズ<br/>マカロニサラダ</p>                          | <p>ぶんかのひ</p>   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| <p>いりこなめし<br/>ぎゅうにゅう<br/>さけのもじりやき<br/>ほうれんそうとえのきのおひたし</p>   | <p>ごはん<br/>なっとう<br/>ぎゅうにゅう<br/>たくあんあえ<br/>さつまじる</p>                          | <p>みそラーメン<br/>(ちゅうかめん)<br/>(ラーメンスープ)<br/>アシドミルク<br/>ぎょうざ【小2コ・中高3コ】<br/>ナムル</p>      | <p>ミルクパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>とりにくのマーメレードやき<br/>きのこスープ</p>                    | <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>ポークアリゾナスステーキ<br/>きりばしだいこんのマリネ<br/>あおなのみそじる</p>   |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| <p>けんみんのひ</p>   | <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>れんこんとぶたにくのちゅうかいため<br/>はるさめサラダ<br/>わかめスープ</p>         | <p>いもがらいりけんちんうどん<br/>(ソフトめん)<br/>(うどん汁)<br/>ぎゅうにゅう<br/>あつやきたまご</p>                | <p>メープルあげパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>はくさいとくにくだんごのスープに<br/>キャベツとコーンのサラダ</p>      | <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>さんまにつけ<br/>ごまあえ<br/>とうふのみそじる</p>   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>ぶたにくのしょうがレモンいため<br/>おかかマヨネーズあえ<br/>まごはやさしいみそじる<br/>ラフランスゼリー</p>   | <p>いばらきやさいたっぷりカレー<br/>(ごはん)<br/>(カレールー)<br/>ぎゅうにゅう<br/>ゆでたまご<br/>おひたし</p>  | <p>そうりつきねんび</p>   | <p>きんろうかんしゃのひ</p>   | <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>さばたつたあげ<br/>ごもくまめ<br/>いものこじる</p>   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 茨城きたべよう   |
| <p>わかめごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>とりにくのガーリックあげ<br/>キャベツのサラダ<br/>もやしのみそじる</p>   | <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>いなだこうみやき<br/>がんもどきときゃべつふくめに<br/>とんじる</p>             | <p>きのこうどん<br/>(ソフトめん)<br/>(うどんじり)<br/>ぎゅうにゅう<br/>だいがくいも<br/>おかかあえ</p>             | <p>コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>チキンてりやきパティ<br/>ほうれんそうのサラダ<br/>かぶとたまごのスープ</p>  | <p>干し芋の旬は11月～3月。<br/>茨城県は全国第1位の生産地です。そして大部分がひたちなか市、東海村、那珂市で生産されています。(品種は紅はるかと玉豊が多い。)<br/>栄養価は脂質が少なく、食物繊維が豊富なため、スポーツをする人の中では人気の食材とされています。また、便秘改善にも効果的です。</p>  |

物資の都合により、献立が変更になる場合があります。