

1月給食だより

3学期がスタートしました。

あけましておめでとうございます。
みなさんはどんな冬休みをすごしましたか。
ゆっくり生活した分、ペースを戻すのが大変ですが、しっかり食事をとり体調を整えて寒さに負けずにがんばりましょう。
給食センターでは今年も安全でおいしい給食作りを目指してまいります。どうぞよろしくお願ひします。



受験期の食事

- ☆からだの温まる食事をとりましょう。
(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)
- ☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。
- ☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。
- ☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ☆朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

日	曜日	こんだてめい	ねつやからだになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
9	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのさいきょうやき おからいりに ならたまじる	ごはん、あぶら、しらたき さとう、でんぷん	牛乳、しろみぎかな、おから、 あぶらあげ、かまぼこ、けいらん みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、にら	小 618 中 774	・小中学校給食開始
10	水	ごはん 牛乳 まつかぜやき こうはくなます したらたまぞうに おしょうがつゼリー	ごはん、さとう、しらたまもち パンこ	牛乳、あぶらあげ、とりにく けいらん	きゅうり、だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、いちご	幼 531 小 668 中 823	〈お正月献立〉 ・幼稚園給食開始
11	木	みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ わかめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、こんにやく こむぎこ	牛乳、わかめ、ぶたにく みそ	きゅうり、にんじん、しめじ、キャベツ しょうがたまねぎ、とうもろこし にら、にんにく、もやし	幼 487 小 622 中 829	・揚げ餃子は幼1こ、小2こ、中職3こです。
12	金	ごはん はっこう乳 さんに こんにやくのぴりからいため とうふのみそしる	ごはん、こんにやく、さとう、あぶら ごま、はちみつ	はっこうにゅう、さんま、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	えだまめ、にんじん、ねぎ	幼 476 小 614 中 751	
15	月	こめパン 牛乳 ごぼうメンチ まめとツナのサラダ ミネストローネ	こめパン、さとう、あぶら、マカロニ じゃがいも、パンこ、オリーブオイル	牛乳、ぶたにく、まぐろオイルづけ だいたい、とりにく	えだまめ、キャベツ、たまねぎ セロリ、トマト、にんじん、にんにく ごぼう	幼 567 小 661 中 776	・メンチにはソースがかかった状態で届きます。
16	火	カレーライス 牛乳 チキンチーズやき かいそうサラダ	ごはん、あぶら、こんにやく じゃがいも、パンこ	牛乳、とりにく、わかめ、ぶたにく だっしふんにゅう、チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく	幼 583 小 743 中 902	〈豊津小学校リクエスト献立①〉 ・ドレッシングはクラスで和えます。
17	水	ちゅうかどん 牛乳 あげしゅうまい もやしのナムル	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう こむぎこ、ごまぶら	牛乳、ぶたにく、ハム、いか、 うずらたまご	きゅうり、にんじん、もやし だいたいもやし、たけのこ たまねぎ、はくさい、きくらげ	小 642 中 818	幼稚園給食なし ・揚げしゅうまいは小2こ、中職3こです。
18	木	あつぎりしよくパン イチゴジャム 牛乳 とうふハンバーグトマトソースがけ じゃがいもドレッシングあえ はくさいのクリームに	しよくパン、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、こむぎこ	牛乳、ハム、とりにく、とうふ	トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ れんこん、はくさい、マッシュルーム グリーンピース、いちご	幼 587 小 708 中 868	・ハンバーグにはトマトソースがかかった状態 で届きます。
19	金	むぎごはん はっこう乳 わかさぎフリッター レンコンサラダ ほくでんじる りんご	ごはん、むぎ、あぶら、しらたまもち こんにやく、さつまいも ごま、こむぎこ	はっこうにゅう、わかさぎ、ハム あぶらあげ	えだまめ、きゅうり、とうもろこし れんこん、だいこん、にんじん ねぎ、りんご	幼 491 小 669 中 822	〈食育の日：茨城県食材の日〉 ・フリッターは幼1こ、小中職2こです。
22	月	フルーツクリームサンド (コッペパン フルーツクリーム) 牛乳 ソースチキンカツ イタリアンスープ	コッペパン、あぶら、パンこ	牛乳、とりにく、サワークリーム チーズ、けいらん、なまクリーム	パインアップル、もも キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト	幼 563 小 699 中 866	・チキンカツにはソースがかかった状態で届 きます。
23	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご ざくざくに さんさいいりけんちんじる ももヨーグルト	ごはん、こんにやく、さといも さとう、あぶら	牛乳、けいらん、いか、とうふ あぶらあげ、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、わらび だいこん、ねぎ、たけのこ えのきたけ、もも	幼 536 小 668 中 819	〈日本味めぐり(福島県)〉
24	水	ごはん 牛乳 アジフライ きんぴらに すましじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう ごま、でんぷん、パンこ	牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ かまぼこ	ごぼう、にんじん、しめじ、こまつな しいたけ、えのきだけ、ねぎ	幼 527 小 677 中 846	〈学校給食週間 1月24日～30日〉 ・アジフライにはバックソースがつきます。
25	木	カレーなんばん 牛乳 オムレツ あまずあえ	ソフトめん、あぶら、さとう でんぷん	牛乳、けいらん、かまぼこ、とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう	幼 501 小 599 中 776	〈昭和40年頃の給食〉
26	金	ごはん はっこう乳 わかどりからあげ かりかりサラダ かきたまじる	ごはん、あぶら、クルトン でんぷん	はっこう乳、とりにく、チーズ かまぼこ、けいらん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし こまつな、にんじん、ねぎ いちご	幼 423 小 634 中 846	〈豊津小学校リクエスト献立②〉 ・サラダのドレッシングはクラスで和えます。 ・クルトンがつきます。 ・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こです。
29	月	ミルクパン 牛乳 コロッケ コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	ミルクパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ	牛乳、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	幼 586 小 719 中 865	〈昭和30年頃の給食〉 ・コロッケにはソースがかかった状態で届 きます。
30	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき じぶにとんじる	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも、こんにやく	牛乳、ぶり、とりにく、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しめじ えだまめ、ごぼう、ねぎ	幼 513 小 652 中 790	
31	水	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき きりぼしだいこんのもの つみれじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、いか、さつまあげ、とうふ いわし	きりぼしだいこん、にんじん しょうが、だいこん、ねぎ	小 667 中 822	幼稚園給食なし

★ 学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。

★ 都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆ 今月一人当たりの栄養量 ☆ ()は基準量です。なお小学生については、中学生(3・4年生)の量です。

幼稚園	小学生					中学生								
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)
519 (510)	20.5 (18.0)	18.4 (15.6)	310 (280)	1.9 (1.9)	662 (640)	24.4 (24.0)	21.6 (19.6)	330 (350)	2.4 (2.4)	823 (820)	29 (30.0)	25.3 (25.1)	351 (450)	3 (2.9)



(ナスカちゃん)

おなかの調子はいいですか

おなかが痛い、何だかおなかがすっきりしない...という人はいませんか。
朝の排便はスムーズですか。生活習慣の中で、排便のリズムはどうでしょう。
一日三食(特に朝ごはん)、いろいろな食品を食べて(特に野菜)、
しっかり運動をしてみましょう。すっきりおなかで元気な一日を過ごしましょう。



鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
小・中学生の1月分給食費引き落
し日は1月31日(水)です。

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝しなさい

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界
大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学
校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食
生活を見つめ直したりする1週間です。

