

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
1	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ナムル わかめスープ	ごはん,あぶら,ごま,さとう	牛乳,とりにく,とうふ,わかめ	こまつな,にんじん,もやし,ねぎ,えのきだけ	幼 444 小 629 中 813	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こです。
2	水	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき こんにやくのびりからいため さつまじる	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう,さつまいも	牛乳,いか,ぶたにく,とりにく,あぶらあげ,みそ	えだまめ,にんじん,だいこん,ねぎ	小 618 中 760	・幼稚園給食なし
3	木	あつぎりしよくパン キャラメルパテ 牛乳 コロッケ チリコンカン ポトフ	しよくパン,あぶら,じゃがいも,さとう,パン,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,だいたい,ウインナー	たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ	幼 576 小 705 中 849	・コロッケにはソースがかかった状態で届きます。
4	金	ごはん はっこう乳(プレーン) さんまに にくじゃがに かいそうのたまごスープ	ごはん,しらたき,じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん	はっこう乳,さんま,ぶたにく,ひじき,とうふ,わかめ,けいらん	たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ	幼 441 小 582 中 723	
7	月	ココアパン 牛乳 ほうれんそうグラタン ペンネイタリアン イタリアンスープ	ココアパン,マカロニ,あぶら,パン,こむぎこ	牛乳,ベーコン,とりにく,けいらん,チーズ	たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく,キャベツ,ほうれんそう	幼 503 小 623 中 743	
8	火	むぎごはん 牛乳 ぶりのてりやき こまつなのごまあえ だんごいりきのこじる ぶどうゼリー	ごはん,おおむぎ,さとう,ごま,さといも,しらたまもち	牛乳,ぶり,あぶらあげ,とりにく	こまつな,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,しめじ,えのきだけ,しいたけ,ねぎ,ぶどう	幼 535 小 672 中 808	〈日本味めぐり:富山県〉
9	水	ちゅうかどん 牛乳 むしシュウマイ かいそうサラダ	ごはん,こんにやく,あぶら,でんぷん,さとう	牛乳,ぶたにく,わかめ,いか,うずらたまご	きゅうり,とうもろこし,たけのこ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きくらげ	幼 487 小 693 中 836	・シュウマイは幼1こ,小中職2こです。 ・サラダのドレッシングはクラスであえます。
10	木	みそラーメン 牛乳 たこやき まめとツナのサラダ	ちゅうかめん,こむぎ,あぶら	牛乳,まぐろオイルづけ,だいたい,ぶたにく,みそ,たこ	えだまめ,キャベツ,たまねぎ,しょうが,とうもろこし,にら,にんじん,にんにく,もやし	幼 486 小 614 中 813	・たこやきは幼1こ,小2こ,中職3こです。
11	金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ パンサンスー とんじる	ごはん,あぶら,はるさめ,さとう,ごま,じゃがいも,こんにやく,こむぎこ	牛乳,けいらん,ぶたにく,みそ	きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 509 小 653 中 798	
14	月	こめパン 牛乳 ヤーコンいりローズホークメンチ アスパラとカリフラワーのサラダ はくさいのクリームにヨーグルト	こめパン,さとう,あぶら,じゃがいも,こむぎ,パン,こ,ヤーコン	牛乳,ぶたにく,とりにく,ヨーグルト	アスパラガス,カリフラワー,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,はくさい,マッシュルーム	幼 608 小 703 中 819	・メンチにはソースがかかった状態で届きます。
15	火	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね きんぴらに むらくもじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう,ごま,でんぷん	牛乳,ぶたにく,けいらん,わかめ,とうふ,みそ,ひじき,とりにく	ごぼう,にんじん,ねぎ	幼 527 小 667 中 830	
16	水	ごはん 牛乳 こいのあまずソース さつまいもとひじきのサラダ どさんこじる	ごはん,あぶら,さとう,さつまいも,バター,でんぷん	牛乳,ひじき,まぐろオイルづけ,とうふ,ぶたにく,みそ,こい	ブロッコリー,しめじ,とうもろこし,にんじん,ねぎ,もやし,にんにく,しょうが	小 722 中 885	・幼稚園給食なし
17	木	フルーツクリームサンド (きりめいりコッペパン, フルーツクリーム) 牛乳 チキンチーズやき ポパイスープ	きりめいりコッペパン,あぶら	牛乳,とりにく,チーズ,なまクリーム,サワークリーム,とりにく	みかん,パインアップル,もも,ほうれんそう,たまねぎ,とうもろこし,にんじん	幼 573 小 707 中 840	
18	金	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう のりずあえ ぼくでんじる	ごはん,さとう,しらたまもち,でんぷん,こんにやく,さつまいも	牛乳,あじ,まぐろオイルづけ,のり,あぶらあげ	ほうれんそう,もやし,だいこん,にんじん,ねぎ	幼 460 小 592 中 741	・茨城・鹿嶋食材の日
21	月	まるパン 牛乳 とうふハンバーグトマトソースがけ レンコンサラダ かぼちゃのポタージュ	まるパン,さとう,あぶら,こむぎ	牛乳,とうふ,とりにく,ハム,なまクリーム	トマト,えだまめ,きゅうり,とうもろこし,れんこん,たまねぎ,かぼちゃ	幼 515 小 662 中 837	〈冬至献立〉
22	火	ごはん 牛乳 はるまき ホイコーロー タイピーエン	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん,はるさめ,こむぎ	牛乳,ぶたにく,みそ,いか,えび,わかめ,とりにく	ピーマン,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,にんにく,はくさい,たけのこ,ねぎ	幼 507 小 655 中 802	
23	水	カレーライス 牛乳 ほしオムレツ クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ごはん,あぶら,じゃがいも,こむぎ,ココア	牛乳,けいらん,チーズ,ぶたにく,だっしふん乳,なまクリーム	カリフラワー,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー,たまねぎ,トマト,にんにく	幼 610 小 808 中 970	〈クリスマス献立〉・幼稚園給食最終日 ・オムレツは幼1こ,小中職2こです。
24	木	にくみそうどん 牛乳 もちいなり いりたまごとあおなのあえもの	ソフトめん,もち,さとう,あぶら	牛乳,けいらん,ぶたにく,みそ,あぶらあげ	こまつな,もやし,キャベツ,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ	小 609 中 768	・小中学校給食最終日

★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、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園児	小学生					中学生	小学生							
	エネルギー (キカロリー)	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)			
519 (490)	20.9 (20.2)	19 (13.6)	343 (290)	1.9 (1.4)	663 (650)	25.2 (26.8)	22.3 (18.1)	363 (350)	2.4 (1.9)	814 (830)	29.6 (34.3)	25.5 (23.1)	384 (450)	2.9 (2.4)

**鹿嶋市立学校給食センター**  
TEL82-7406 FAX82-7403  
鹿嶋市公認マスコットキャラクター(ナスカちゃん)

# 12月の給食だより

今年も残すところあと1か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきました。体調を崩したり、かぜをひいたりする人も増える時期です。まずは、朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活を心がけましょう。これから、クリスマスやお正月と楽しい行事がいっぱいです。年末年始も元気に過ごしましょう。

**もりもり食べて 冬を元気にのりきりましょう!**

冬はかぜをひきやすい季節です。「かぜは万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。バランスのよい食事にかぜに負けない元気な体を作りましょう。

## たんぱく質をたっぷりとろう!

血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。肉・魚・卵・牛乳・豆腐などをしっかりと食べましょう。

## 油を上手に利用しよう!

高いエネルギーを出すので体が温まり、外の寒さに体温を奪われないようにします。

## ビタミンCは毎日欠かさずに!

体を守るための免疫力を高め、疲れがとれやすくなります。淡色野菜や果物に多く含まれます。

## ビタミンAをたっぷりとろう!

のどや鼻の粘膜を強くして、かぜをひきにくくします。主に緑黄色野菜に多く含まれています。

## かぜをひいてしまったら...

<p><b>かぜの</b> <b>ひき始め</b></p> <p>鍋物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。緑黄色野菜や糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。</p>	<p><b>熱が</b> <b>あるとき</b></p> <p>熱が出て体温が高くなると、体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。</p>	<p><b>のどの痛み、</b> <b>せき</b></p> <p>のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。</p>
--	---	--

**生産量全国第1位!**  
**霞ヶ浦・北浦の養殖「こい」**

霞ヶ浦・北浦沿岸の地域では、古くから「こい」が食べられて来ました。冠婚葬祭の御膳に欠かせない「こいのうま煮」や「こいのあらい」、「こいこく」など様々な料理で親しまれています。今月は、16日に「こいの甘酢ソース」が登場します。これは、茨城県水産物学校給食提供緊急対策事業の一環の「こい」の無償提供のものです。今まで「こい」を食べたことがない人も地域の恵みを味わってみてください。