

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
8	金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ちくぜんにしらたまぞうに	ごはん,こんにやく,さといも, あぶら,さとう,しらたまもち	牛乳,ぶり,あぶらあげ なるとまき	ごぼう,にんじん,れんこん, しいたけ,こまつな,ねぎ	小 653 中 792	〈お正月献立①〉 ・小中学校給食開始
12	火	ごはん 牛乳 まつかぜやき だいこんなます のっぺいじる	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, こんにやく,さといも	牛乳,とりにく,あぶらあげ	きゅうり,だいこん,にんじん, ごぼう,しいたけ,ねぎ	幼 445 小 594 中 744	〈お正月献立②〉 ・幼稚園給食開始
13	水	ごはん 牛乳 コロッケ あつあげとひじきのにも どさんこじる	ごはん,あぶら,じゃがいも, さとう,バター,こむぎこ,パンこ	牛乳,なまあげ,とりにく,ひじき, とうふ,わかめ,ぶたにく,みそ	にんじん,えだまめ, とうもろこし,ねぎ,もやし, にんにく,しょうが	幼 514 小 669 中 851	・コロッケにはソースがかかった状態 で届きます。
14	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト グリーンサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン,あぶら,さつまいも, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	アスパラガス,キャベツ, きゅうり,プロッコリー, たまねぎ,にんじん,しめじ	幼 561 小 682 中 804	
15	金	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる	ごはん,あぶら,さとう,ごま, でんぷん,こむぎこ	わかめ,牛乳,とりにく,かまぼこ, けいらん	にんじん,ほうれんそう, もやし,ねぎ,しめじ	幼 456 小 644 中 832	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こで す。
18	月	フルーツクリームサンド(フルーツクリーム ココアパン) オレンジジュース ほうれんそうグラタン ミネストローネ	ココアパン,マカロニ, じゃがいも,あぶら,さとう, こむぎこ	サワークリーム, ホイップクリーム,とりにく	ほうれんそう,セロリ,みかん,もも, パインアップル,キャベツ,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく,オレンジ	幼 505 小 654 中 835	〈波野幼稚園リクエスト給食①〉
19	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ナムル はるさめのスープに	ごはん,あぶら,ごま,さとう, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	こまつな,にんじん,もやし, チンゲンサイ,ねぎ,はくさい, キャベツ,れんこん	幼 441 小 613 中 784	・茨城・鹿嶋食材の日 ・ぎょうざは幼1こ,小2こ,中職3こです。
20	水	ごはん 牛乳 ハンバーグだいこんおろしソース きんぴらにごまみそじる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, ごま,じゃがいも	牛乳,とりにく,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん, キャベツ,ねぎ	小 689 中 857	・幼稚園給食なし
21	木	しょうゆラーメン 牛乳 たこやき カリカリサラダ プリン	ちゅうかめん,こむぎこ,あぶら, クルトン	牛乳,チーズ,ぶたにく, なるとまき,たこ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, もやし,しょうが,にんじん,ねぎ	幼 581 小 713 中 915	〈波野幼稚園リクエスト給食②〉 ・たこやきは幼1こ,小2こ,中職3こです。 ・サラダのドレッシングはクラスであえます。
22	金	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき みずなとあつあげのたいたん おこうじる	ごはん,あぶら,さとう,さといも	牛乳,あかうお,なまあげ, とうふ,あぶらあげ,みそ	しめじ,みずな,だいこん,ねぎ, にんじん	幼 443 小 577 中 723	〈日本味めぐり:京都府〉
25	月	こめパン 牛乳 イカクリスピー カリフラワーサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	こめパン,あぶら,じゃがいも, さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,だっしふん乳, チーズ,なまクリーム,いか	ピーマン,きゅうり,カリフラワー, たまねぎ,にんじん,セロリ, マッシュルーム	幼 517 小 609 中 722	〈学校給食週間24~30日〉
26	火	むぎごはん 牛乳 さけのあましおやき もやしとたくあんをあえもの けんちんじる なつとう	ごはん,おおむぎ,あぶら,ごま, さといも,こんにやく	牛乳,さけ,とうふ,あぶらあげ, なつとう	もやし,きゅうり,ごぼう, だいこん,にんじん,ねぎ, はくさい	幼 520 小 648 中 795	
27	水	カレーライス 牛乳 スペインふうオムレツ かいそうサラダ	ごはん,こんにやく,じゃがいも, あぶら	牛乳,わかめ,ぶたにく,けいらん だっしふん乳,とりにく	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 ほうれんそう	幼 526 小 681 中 836	・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。
28	木	あつぎりしよくパン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズやき ペンネイタリアン やさいスープ	しよくパン,あぶら,マカロニ	牛乳,とりにく,チーズ,ベーコン, ウィンナーソーセージ	たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく,キャベツ,もやし	幼 566 小 681 中 797	
29	金	ごはん 牛乳 さばみそに れんこんのサラダ とんじる	ごはん,あぶら,じゃがいも, こんにやく	牛乳,さば,ぶたにく,みそ	えだまめ,みずな,とうもろこし, れんこん,しめじ,ごぼう, だいこん,にんじん,ねぎ	幼 535 小 678 中 865	

★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。

幼稚園児	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)	しほう (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)	しほう (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)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)
512	20.9	18.9	294	1.9	654	24.7	21.8	314	2.4	812	29.7	25.1	337	3
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(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)



1月の給食だより

あけましておめでとうございます。
新しい年の目標は立てましたか?今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長していった欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



1月24日から30日までは、
全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22
(1889)年に、山形県鶴岡
市で始まり、全国へ広がって
はきました。しかし、戦争に
より中断され、戦後も食糧が
不足して、子供たちの栄養状
態はさらに悪化しました。

そして、日本の子供たちの様子を知り、世界各国から
支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることにな
ったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食
が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通し
て、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わ
る人々の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事をいた
だきたいですね。



学校給食の7つの目標

~学校給食法より~



健康な体をつくる
望ましい食生活のお手本になる
助け合い、協力し合う社会性を身につける
自然の恵みに感謝する心を育てる
働くことを尊び、感謝する心を育てる
地域の食文化を知り、未来に伝える
食を通して社会のしくみを学ぶ

料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日(せちにち)に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさしています。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう	数の子・さといも・八つ頭	黒豆	伊達巻き・きんとん	昆布巻き・くわい・れんこん	たい・えび
田作りは、むかし、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。	数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいの数の数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。	黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元氣)で暮らせるように」と願って食べられます。	伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。	昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。	たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。

