

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	からだのちやしをとのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
1	月	ミルクパン 牛乳 フィレオチキン マカロニサラダ ポトフ	ミルクパン,あぶら,マカロニ, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも	牛乳,とりにく,ハム,ウインナー	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,かぶ	幼 506 小 632 中 775	
2	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに そぼろに けんちんじる ふくまめ	ごはん,でんぷん,さつまいも, あぶら,さとう,さといも, こんにやく	牛乳,とりにく,とうふ, あぶらあげ,だいず,いわし	にんじん,えだまめ,ごぼう, だいこん,ねぎ,はくさい	幼 550 小 697 中 862	〈節分献立〉
3	水	ちゅうかどん 牛乳 あげしゅうまい ナムル	ごはん,あぶら,ごま,さとう, でんぷん,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,いか,なるとまき	こまつな,にんじん,もやし, はくさい,きくらげ,たけのこ, たまねぎ	小 640 中 816	・幼稚園給食なし ・しゅうまいは小2こ,中職3こです。
4	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト さつまポテトサラダ ほたてのクリームシチュー	コッペパン,あぶら,さつまいも, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,ポークフランク,ほたて	とうもろこし,パセリ,たまねぎ, にんじん,しめじ	幼 603 小 739 中 875	
5	金	わかめごはん 牛乳 あげぎょうざ けんちょう すましじる	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん	牛乳,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,かまぼこ,わかめ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,れんこん,しいたけ, しめじ,こまつな,えのきだけ	幼 451 小 626 中 801	〈日本味めぐり: 山口県〉 ・ぎょうざは幼1こ,小2こ,中職3こです。
8	月	ココアパン 牛乳 チキンナゲット ペンネイタリアン コロコロスープ	ココアパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも	牛乳,とりにく,ベーコン, ウインナーソーセージ	たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく,ほうれんそう, とうもろこし	幼 485 小 654 中 824	・チキンナゲットは幼1こ,小2こ,中職3こ です。
9	火	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき 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,いか,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ	幼 496 小 640 中 787	
10	水	ごはん 牛乳 わかどりからあげ かいそうサラダ かきたまじる	ごはん,あぶら,こんにやく, でんぷん	牛乳,とりにく,わかめ,かまぼこ, けいらん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, ほうれんそう,にんじん,ねぎ	幼 458 小 646 中 835	〈鹿野中リクエスト給食①〉 ・からあげは幼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。
12	金	カレーライス 牛乳 ハートがたハンバーグ ブロッコリーサラダ チョコレート	ごはん,じゃがいも,あぶら	牛乳,とりにく,ぶたにく, だっしふん乳	カリフラワー,きゅうり,とうもろこし, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 592 小 748 中 940	〈バレンタイン献立〉
15	月	フルーツクリームサンド(こめパン フルーツクリーム) オレンジジュース チキンチーズやき ミネストローネ	こめパン,あぶら, マカロニ,じゃがいも,さとう	とりにく,チーズ,ホイップクリーム, サークリーム	オレンジ,みかん,りんご, もも,キャベツ,セロリ,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく	幼 546 小 659 中 805	〈鹿野中リクエスト給食②〉
16	火	むぎごはん 牛乳 しろみさかなフライ おからいりに どさんこじる	ごはん,おおむぎ,あぶら, しらたき,さとう,バター	牛乳,ホキ,おから,あぶらあげ, とうふ,わかめ,ぶたにく,みそ	にんじん,ねぎ,しいたけ, とうもろこし,もやし,にんにく, しょうが	幼 556 小 710 中 884	・フライにはソースがかかった状態で 届きます。
17	水	ごはん 牛乳 てんしんたまご パンサンデー にくいりワタンスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,ごま,こむぎこ	牛乳,けいらん,ハム,ぶたにく	きゅうり,にんじん,たけのこ, たまねぎ,ねぎ,もやし	小 636 中 793	・幼稚園給食なし
18	木	あつぎりしよくパン いちごジャム 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ABCスープ	しよくパン,だいず,あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん, にんにく,とうもろこし,いちご	幼 520 小 629 中 750	
19	金	ごはん 牛乳 ローズポークメンチカツ レンコンサラダ ぼくでんじる	ごはん,あぶら,さとう, しらたまもち,こんにやく, さつまいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,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	幼 551 小 706 中 880	・茨城・鹿嶋食材の日 ・メンチカツにはソースがかかった状 態で届きます。
22	月	コッペパン 牛乳 コロッケ アーモンドいりコーンサラダ トマトシチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, アーモンド,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,セロリ,しめじ, にんにく,トマト	幼 495 小 620 中 774	
24	水	チャーハン 牛乳 ぼうぎょうざ えびだんごスープ	ごはん,あぶら,はるさめ, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,けいらん,えび	しょうが,にんじん,ねぎ,たけのこ, チンゲンサイ,しいたけ	幼 499 小 641 中 782	
25	木	みそラーメン 牛乳 たまごドーナツ ごぼうサラダ	ちゅうかめん,あぶら,さとう, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,みそ,けいらん	えだまめ,ごぼう,にんじん, 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 585 小 701 中 888	
26	金	牛どん 牛乳 ごもくたまごやき アスパラとカリフラワーのサラダ	ごはん,しらたき,さとう	牛乳,けいらん,牛にく	アスパラガス,カリフラワー, とうもろこし,たけのこ,たまねぎ, にんじん,しいたけ	幼 515 小 664 中 831	

★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)
520 (490)	20 (20.2)	19.7 (13.6)	290 (290)	1.8 (1.4)	666 (650)	24.1 (26.8)	23.1 (18.1)	309 (350)	2.3 (1.9)	828 (830)	28.8 (34.3)	27 (23.1)	333 (450)	2.9 (2.4)

2月の給食だより

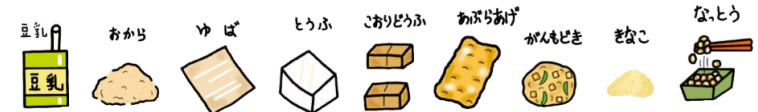
今年、2月2日が節分です。
例年、2月3日にある節分。2月
2日になるのは、明治30年以来、
124年ぶりだそうです。

124年
ぶり!



節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日を
いいます。暦の上では、もう春ですね。

さて、節分でまく豆は「大豆」ですが、大豆には、たん
ぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれて
います。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろ
いろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。
給食でも様々な献立に登場していますが、積極的に取り入
れたい食品の1つですね。



大豆とみそ

日本ではむかしから、まじめなことや体がじょうぶな
ことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮
らす」「まめな人」…といった言葉を耳にしますね。こ
れは、豆が大変栄養があるものとして、むかしから日本
人に親しまれてきた表れでもありますね。

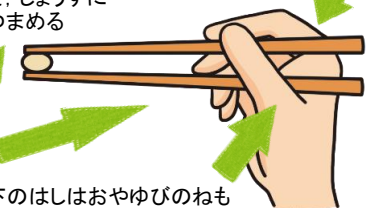
足りないものを補い合っ

「大豆」には、ごはん(米)に少ないアミノ酸(体内
では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である
リジンが多く含まれています。ごはんのみそ汁の組み合
わせは、実は栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。
さらに発酵食品のみそ汁は腸の調子を整え、免疫力も高
めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だく
さんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなりま
す。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめで
いただきましょう。

正しくはしを
持って食べよう

正しく持つと
鳥の口ばしの
ようにはしの
先がそろっ
て、じょうずに
つまめる

えんぴつを
もつように上
のはしをもつ



くすりゆびを
まげて下のは
しをのせる

下のはしはおやゆびのねも
とではさみうごかさない

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)