

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやくほねになる食品	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
1	月	まるパン 牛乳 てりやきパティ アーモンドいりコーンサラダ スライスチーズ ひなあられ	まるパン、アーモンド、あぶら、 さとう、こめ	牛乳、ぶたにく、いか、えび、 チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、セロリ、たまねぎ、トマト、 マッシュルーム、にんにく	幼 534 小 645 中 755	〈ひなまつり献立〉
2	火	カツカレー はっこう乳 かいそうサラダ	ごはん、あぶら、こんにやく、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	はっこう乳、ぶたにく、わかめ、 だしふん乳	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 512 小 676 中 885	〈受験応援献立〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえます。
3	水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう ジャージャンとうふ はるさめとミートボールのスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 はるさめ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、みそ、とりにく、 あつあげ	ピーマン、にら、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく、チンゲンサイ、はくさい	小 685 中 827	・幼稚園給食なし ・にらまんじゅうは小中職2こです。
4	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 えびカツ ジャーマンポテト ミネストローネ	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 バター、マカロニ、さとう、こむぎこ、 パンこ	牛乳、えび、ベーコン、とりにく	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、 キャベツ、セロリ、トマト、にんじん、 にんにく、りんご	幼 525 小 648 中 811	
5	金	ごはん 牛乳 さばみそに ほうれんそうのごまあえ さつまいもいりすいとんじる	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 こむぎこ、さつまいも	牛乳、さば、とりにく	にんじん、ほうれんそう、もやし、 だいこん、ねぎ、しいたけ	幼 529 小 670 中 855	
8	月	こめパン 牛乳 コロッケ ピーズサラダ はくさいのクリームに	こめパン、あぶら、じゃがいも、 ノエッグマヨネーズ、こむぎこ、パンこ	牛乳、まぐろオイルづけ、とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、はくさい、 マッシュルーム	幼 538 小 639 中 768	
9	火	ごはん 牛乳 さわらのしおやき にくじゃがに なるといりさわにわん	ごはん、あぶら、しらたき、 じゃがいも、さとう	牛乳、さわら、ぶたにく、なるともき	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ごぼう	幼 477 小 614 中 769	
10	水	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ かりかりサラダ とんじる すだちゼリー	ごはん、あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、こんにやく	牛乳、とりにく、チーズ、ぶたにく、 みそ、わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ、すだち	幼 533 小 735 中 938	〈卒業記念献立〉 ・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。 ・クルトンがつかます。
11	木	ごもくうどん 牛乳 もちいなり ごぼうサラダ	ソフトめん、もち、あぶら、さとう	牛乳、かまぼこ、あぶらあげ、 とりにく	えだまめ、ごぼう、にんじん、ねぎ、 こまつな、しいたけ	幼 526 小 623 中 785	・中学校卒業式
12	金	ごはん 牛乳 はるまき ホイコーロー わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、 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、 ねぎ、えのきだけ	幼 489 小 631 中 773	
15	月	ココアパン 牛乳 チキンチーズやき アスパラとカリフラワーのサラダ ABC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、チーズ	アスパラガス、カリフラワー、 とうもろこし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	幼 518 小 637 中 756	
16	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご きんぴらに ほくでんじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 ごま、しらたまもち、こんにやく、 さつまいも	牛乳、けいらん、ぶたにく、 あぶらあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	幼 501 小 645 中 807	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
17	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい マーボー豆腐 えびだんごスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、 さとう、はるさめ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、えび	たけのこ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、チンゲンサイ、 ねぎ	小 640 中 815	・幼稚園給食なし ・あげしゅうまいは小2こ、中職3こです。
18	木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハヤシソース さつまポテトサラダ イタリアンスープ	ミルクパン、こむぎこ、あぶら、 さつまいも、ノエッグマヨネーズ、 じゃがいも、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、けいらん、 チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、パセリ、キャベツ、 にんじん、トマト	幼 518 小 636 中 774	・幼稚園給食最終日
19	金	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう チャプチェにくりワンタンスープ	ごはん、はるさめ、ごま、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、あじ、ぶたにく	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、たまねぎ、 ねぎ、もやし	小 615 中 770	・幼稚園卒園式
22	月	バターパン 牛乳 マカロニグラタン チリコンカン ポトフ	バターパン、だいたい、あぶら、 さとう、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶたにく、ウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ	小 735 中 886	・小学校給食最終日
23	火	ビビンバどん 牛乳 チヂミ ちゅうかコンスープ	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、 けいらん、いか、たこ	ほうれんそう、しょうが、にんじん、 にんにく、ねぎ、もやし、たけのこ、 とうもろこし、にらキャベツ	中 836	・中学校給食最終日 ・小学校卒業式

★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)			
513 (490)	20.5 (20.2)	18.6 (13.6)	337 (290)	1.9 (1.4)	655 (650)	24.6 (26.8)	21.8 (18.1)	359 (350)	2.4 (1.9)	812 (830)	29.6 (34.3)	25.4 (23.1)	383 (450)	3 (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)



3月の給食だより

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしたいですね。

卒業生のみなさんへ

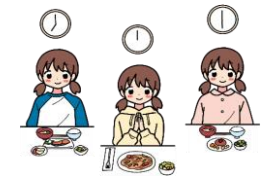
卒業おめでとうございます。これからは、自分の食と健康について自分で考え、決めていかななくてはならない場面がますます増えていくかと思えます。卒業生のみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられ人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食は大切です。上の学校に進学し、そして社会人になっても忘れないでください。

食べることをとおして、世界を見つめる視野を広げて!



食べることをとおして、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯にむきあわなければならないこともあります。一口に「食」といっても、様々な切り口があり、学べば学ぶほど深くなっていくものです。

食をとおした心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



おいしいものを食べると、人は笑顔になります。そして、毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命やたくさんの人たちの働きや努力、また何よりもあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

1年間ありがとうございました。
今年度の給食も残りわずかとなりました。給食を通して、今年度も1年間、子供たちのうれしい声をたくさん聞くことができました。そして、空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることがスタッフ全員の大きな励みとなっております。来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また、卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かして行ってください。

自分の食べ方をふり返そう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた