

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	からだのちょ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
6	火	ごはん 牛乳 ふかたつた わさびふうみサラダ しんたまねぎとわかめのみそしる	ごはん,あぶら,ノエッグマヨネーズ	牛乳,まぐろオイルづけ, けいらん,とうふ,わかめ,みそ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん	中 797	・始業式・入学式 ・中2,3年給食開始
7	水	ごはん 牛乳 むしぎょうざ こんにやくのびりからいため にくいりワンタンスープ	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう, こむぎこ	牛乳,とりにく,ぶたにく	えだまめ,にんじん,たけのこ, たまねぎ,ねぎ,もやし, ほうれんそう	小 623 中 757	・小2~6年・中1年給食開始 ・ぎょうざは小中職2こです。
8	木	ちゃんぽんめん 牛乳 ちくわいそべあげ ほうれんそうのごまあえ	ソフトめん,あぶら,さとう,ごま	牛乳,ちくわい,か,なるとまき, ぶたにく	にんじん,ほうれんそう,もやし, キャベツ,たまねぎ,きくらげ	小 614 中 820	・いそべあげは小2こ,中職3こです。
9	金	ごはん 牛乳 キャベツいりひらつくね じゃがいものみそバターに けんちんじる	ごはん,さとう,でんぷん, じゃがいも,バター,さといも, こんにやく,あぶら	牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ, あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,とうもろこし,ごぼう, だいこん,ねぎ,はくさい	小 645 中 807	・入園式
12	月	ミルクパン 牛乳 しろみさかなのレモンペッパーフライ グリーンサラダ クリームシチュー	ミルクパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,しろみさかな,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 516 小 644 中 790	・幼年中,年長給食開始
13	火	さんしょくどん (えだまめとりそぼろいりたまご) 牛乳 おいおいすましじる おいおいせりー	ごはん,あぶら,さとう	牛乳,とりにく,けいらん,とうふ, なるとまき, とう乳,だいず	えだまめ,しょうが,こまつな, ねぎ,えのきだけ,いちご	幼 484 小 634 中 783	〈入学・進級おめでとう献立〉 ・小1年給食開始
14	水	ごはん 牛乳 はるまき チンジャオロースー わかめスープ	ごはん,あぶら,こむぎこ, でんぷん,ごま	牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ, とりにく	たけのこ,にんにく,ピーマン, にんじん,ねぎ,えのきだけ	幼 489 小 632 中 774	
15	木	ココアパン 牛乳 にくだんご スパゲティサラダ オニオンスープ	ココアパン,スパゲッティ, ノエッグマヨネーズ,あぶら	牛乳,にくだんご,ハム,とりにく	キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 455 小 624 中 741	・肉団子は幼1こ,小中職2こです。
16	金	カレーライス 牛乳 コロッケ ひじきともやしのサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも	牛乳,ひじき,ハム,ぶたにく, だっしふん乳	きゅうり,もやし,にんじん, たまねぎ,トマト,にんにく	幼 563 小 734 中 932	
19	月	こめパン 牛乳 ローズポークメンチカツ レンコンサラダ ミネストローネ	こめパン,あぶら,さとう,マカロニ, じゃがいも	牛乳,ぶたにく,ハム,とりにく	えだまめ,きゅうり,とうもろこし, れんこん,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 547 小 640 中 751	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチカツはソースがかかった状態で届きます。
20	火	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき マーボー豆腐 きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,でんぷん,さとう	牛乳,いか,とうふ,ぶたにく, みそ,とりにく	たけのこ,にんじん,しいたけ, しょうが,にんにく,だいこん, ねぎ,もやし	幼 471 小 612 中 752	
21	水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき はるキャベツとツナのサラダ しらたまみそスープ	ごはん,しらたまもち,じゃがいも	牛乳,さわら,まぐろオイルづけ, ぶたにく,みそ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,ほうれんそう,だいこん, ねぎ	小 629 中 787	・幼稚園給食なし
22	木	じゃーじゃーめん (ソフトめん ポイルやさいたれ) 牛乳 たまごドーナツ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ, でんぷん,さとう	牛乳,ぶたにく,みそ,けいらん, だいず	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん, たけのこ,ねぎ,しいたけ,しょうが, にんにく	幼 593 小 713 中 897	
23	金	ごはん 牛乳 はながたとうふバーグ なのはなとたまごのあえもの のっぺいじる	ごはん,さとう,でんぷん, こんにやく,さといも,あぶら	牛乳,とうふ,けいらん,とりにく, あぶらあげ	なのはな,もやし,にんじん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	幼 457 小 586 中 753	
26	月	バターパン 牛乳 オムレツ じゃがいもドレッシングあえ はくさいとベーコンのスープ	バターパン,あぶら,じゃがいも, ノエッグマヨネーズ,さとう	牛乳,けいらん,ハム,ベーコン	たまねぎ,にんじん,セロリ, はくさい	幼 531 小 675 中 833	
27	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ まめとツナのサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん,あぶら,でんぷん	牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ, だいず,とうふ,わかめ,けいらん	えだまめ,キャベツ,たまねぎ, たけのこ,とうもろこし	幼 474 小 668 中 863	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こです。
28	水	ごはん 牛乳 さばのオレンジソースに おからいりに どさんこじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう, バター	牛乳,おから,あぶらあげ,とうふ, さば,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 518 小 661 中 823	
30	金	たけのごはん 牛乳 おさかなかまぼこ つみれじる こどものひせりー	ごはん,あぶら,さとう	牛乳,すけそうだら,あぶらあげ, とりにく,とうふ,いわし	たけのこ,にんじん,しょうが, だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	幼 477 小 644 中 783	〈こどもの日献立〉 ・かまぼこは幼1こ,小中職2こです。

★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								
	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)
500 (490)	20.2 (20.2)	17.9 (13.6)	290 (290)	1.8 (1.4)	646 (650)	24.5 (26.8)	21.1 (18.1)	311 (350)	2.3 (1.9)	802 (830)	29.2 (34.3)	24.5 (23.1)	330 (450)	2.8 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403

☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課
TEL 82-2911までお願いします。



4月給食だより

新学期がスタートしました。

4月になり、新しい年度がスタートしました。新しい教室や先生、友達、そしてこれから始まる授業や行事など、わくわく、どきどきすることがたくさんありますね。今年度もみなさんがおいしく楽しくたべられるように張り切って給食を作ります。楽しみにしててください。



鹿嶋市の学校給食についてお知らせします。

【給食のねらい】

- ・薄味で野菜たっぷりの給食を提供し、幼少期から生活習慣病予防への意識を高めるための啓発につとめます。
- ・茨城県産や鹿嶋市産の地場産物を活用し、折々の行事食を大切に季節感のある献立を目指します。

【給食回数】

- ・約200回(小中学校の場合)

【給食費月額】

- ・幼稚園児童3600円
- ・小学校児童4300円
- ・中学校生徒、小中学校職員4700円
- ・幼稚園職員4500円



お願い

1 お休みしたときの給食や、食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることができませんのでご了承ください。

2 朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。

3 好き嫌いは一度ににくすことは困難です。少しずつでも食べさせるように、ご家庭でもご協力ください。学校でも声をかけていきます。

4 配られる献立表に目を通し、今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったのかを聞き、そのものがからだにとって大切であることを話してあげてください。

5 清潔なナフキン・ハンカチ・おはし・はしはこを給食袋に入れ、毎日持たせてください。

今年度も安全でおいしい給食を
子どもたちに提供して
いきたいと思います。
どうぞよろしくお願ひいたします。