

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
6	木	ごもくうどん 牛乳 コロッケ グリーンサラダ	ソフトめん、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、かまぼこ、あぶらあげ、 とりにく	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 こまつな、しいたけ	幼 487 小 585 中 776	
7	金	ごはん 牛乳 とうふハンバーグわふうソース カレーにくじゃがに わかたけじる	ごはん、でんぷん、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とうふ、とりにく、だいず、 ぶたにく、なるとまき、わかめ	たまねぎ、しめじ、えだまめ、 にんじん、たけのこ、ねぎ	幼 493 小 636 中 814	
10	月	ミルクパン 牛乳 たまごハムのフライ アスパラとカリフラワーのサラダ ポトフ	ミルクパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ	牛乳、けいらん、ハム、ウインナー	アスパラガス、カリフラワー、 とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん	幼 530 小 651 中 771	
11	火	ごはん 牛乳 さばみそに ひじきともやしのサラダ さわにわん	ごはん、あぶら	牛乳、さば、ひじき、ハム、 あぶらあげ	きゅうり、もやし、にんじん、 たけのこ、だいこん、こまつな、 ごぼう、しいたけ	幼 469 小 589 中 754	
12	水	ごはん 牛乳 イカフライ れんこんきんぴら だごじる	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 こむぎこ、パンこ	牛乳、いか、ぶたにく、とりにく	れんこん、えだまめ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ	幼 530 小 684 中 873	〈日本味めぐり：佐賀県〉 ・フライはソースがかかった状態で届 きます。
13	木	バターパン 牛乳 にくだんご カレーサラダ クリームシチュー	バターパン、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ハム、とりにく	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ	幼 543 小 749 中 903	・肉団子は幼1こ、小中職2こです。
14	金	ごはん 牛乳 かつおゴマフライ おからいりに わかめとじゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、しらたき、ごま さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、かつお、おから、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ	幼 538 小 678 中 819	
17	月	コッペパン 牛乳 チキンチーズやき ペンネイタリアン コロコロスープ	コッペパン、あぶら、パンこ マカロニ、じゃがいも	牛乳、とりにく、チーズ、ベーコン、 ウインナー	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 537 小 658 中 780	
18	火	ごはん 牛乳 さんまに もやしのごまあえ とんじる	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも、 こんにやく、あぶら	牛乳、さんま、ぶたにく、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 490 小 625 中 759	
19	水	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツ きゃべつとたくあんのあえもの けんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 さといも、こんにやく、こむぎこ、 パンこ	牛乳、とりにく、みそ、かまぼこ、 とうふ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	小 641 中 821	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・幼稚園給食なし・チキンカツはご まみそがかかった状態で届きます。
20	木	カレーなんぼん 牛乳 おにまん ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、でんぷん こむぎこ、さつまいも	牛乳、とりにく	えだまめ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう	幼 568 小 666 中 830	
21	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロースー わかめスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごま こむぎこ	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、 きゃべつ、しょうが、	幼 457 小 630 中 803	・あげぎょうざは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
24	月	コッペパン 牛乳 フランクフルト コーンサラダ かぼちゃのポターージュ	コッペパン、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、なまクリーム	キャベツ、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ	幼 580 小 708 中 835	
25	火	ごはん 牛乳 にらまんじゅう きりぼしだいこんサラダ どさんこじる	ごはん、あぶら、さとう、バター こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、 みそ	きりぼしだいこん、えだまめ、 とうもろこし、にんじん、ねぎ、 もやし、にんにく、しょうが	幼 492 小 699 中 844	・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こ です。
26	水	ごはん 牛乳 いかやさいやき こんにやくのびりからいため ごまみそじる	ごはん、あぶら、こんにやく、 さとう、じゃがいも、ごま	牛乳、いか、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	えだまめ、にんじん、キャベツ、 ごぼう、ねぎ	幼 473 小 613 中 765	
27	木	こめパン 牛乳 しろみさかなフライ ビーンズサラダ ミネストローネ	こめパン、あぶら、こむぎこ、パンこ ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 マカロニ、さとう、	牛乳、シイラ、ハム、とりにく	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、トマト、にんじん、にんにく	幼 569 小 666 中 783	・フライはソースがかかった状態で届 きます。
28	金	カレーライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも	牛乳、けいらん、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 553 小 715 中 892	
31	月	コッペパン 牛乳 チキンハーブやき チリコンカン やさいスープ	コッペパン、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、だいず、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	幼 458 小 620 中 736	・チキンハーブやきは幼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	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)	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)	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)
515 (490)	20.7 (20.2)	19.5 (13.6)	306 (290)	2 (1.4)	656 (650)	24.8 (26.8)	22.9 (18.1)	329 (350)	2.5 (1.9)	809 (830)	29.5 (34.3)	26.3 (23.1)	352 (450)	3.1 (2.4)			

5月給食だより

初夏を元気に過ごすために

5月に入ると新年度の緊張感や連休により軌道にのって
いた子ども達の早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも乱
れ、体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化に
よる影響からか、ときに夏到来とも思えるほどの急な気温
上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこ
の時季から十分に気をつけるようにしたいですね。

毎日を健康に過ごすための3要素

 <p>運動</p> <p>日頃から体 を動かし、汗 をかける体 にしておきま しょう。気温 が高くなって きたら水分補 給はこまめに 行いましょう。</p>	 <p>食事</p> <p>朝・昼・夕 の3食は、主 食・主菜・副 菜をそろえ、 栄養バランス に気を付けて 食べましょう。</p>	 <p>休養・睡眠</p> <p>夜ふかしを せず、睡眠時 間は十分にと るようにしま しょう。早起 きを心がけ ると、寝つき もよくなり生 活リズムが整 います。</p>
---	--	--

熱中症予防に牛乳！?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、
血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体
になれるのではないかとする研究があります。



鹿嶋市は鹿島アントラーズのホームタウンです



©1992,98 KASHIMA ANTLERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.

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)

