

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	木	こめパン 牛乳 チキンチーズやき アーモンドいりコーンサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	こめパン、あぶら、アーモンド、 じゃがいも、さとう、パンこ	牛乳、とりにく、チーズ、 ぶたにく、だっしふん乳、 なまクリーム	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、 マッシュルーム	幼 565 小 661 中 757	
2	金	ごはん 牛乳 にくだんご きんぴらに ごまみそじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、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 458 小 645 中 785	・肉団子は幼1こ、小中職2こです。
5	月	はちみつパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース じゃがいもドレッシングあえ ようふうかきたまじる	はちみつパン、さとう、あぶら、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、けいらん	トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ、 ほうれんそう	幼 507 小 620 中 757	
6	火	なつやさいのカレーライス 牛乳 スターコロッケ パンサンスー	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、だっしふん乳	きゅうり、にんじん、もやし、 かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、 トマト、なす、ピーマン、にんにく、 しょうが	幼 542 小 708 中 889	〈七夕献立〉
7	水	ごはん 牛乳 さばみそに いりどりひじきに さんさいいりけんちんじる	ごはん、こんにやく、あぶら、さとう	牛乳、さば、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、とうふ、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 わらび、ごぼう、だいこん、ねぎ	小 636 中 816	・幼稚園給食なし
8	木	にくみそうどん 牛乳 ぼうぎょうざ アスパラとカリフラワーのサラダ	ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、みそ	アスパラガス、カリフラワー、 とうもろこし、キャベツ、しょうが、 たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし	幼 499 小 598 中 762	・サラダのドレッシングはクラスで和 えます。
9	金	ごはん 牛乳 はるまき ジャージャンとうふ はるさめのスープに	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	ピーマン、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、もやし	幼 476 小 618 中 760	
12	月	バターパン 牛乳 スペインふうオムレツ チリコンカン ブイヤベース	バターパン、あぶら、さとう	牛乳、けいらん、だいず、ぶたにく、 いか、えび	たまねぎ、にんじん、にんにく、 セロリ、トマト、マッシュルーム	幼 521 小 667 中 813	〈東京オリンピック開催記念献立〉
13	火	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ ゴーヤチャンプル きのかじる	ごはん、あぶら	わかめ、牛乳、とりにく、ぶたにく、 けいらん、かつおぶし、とうふ、みそ	たまねぎ、ゴーヤ、しょうが、 こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、 えのきだけ、しいたけ	幼 488 小 692 中 895	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
14	水	ごはん 牛乳 さけのあましおやき けいちゃん とうがんのすましじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、さけ、とりにく、みそ、とうふ、 なるとまき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 とうがん、ねぎ	幼 455 小 588 中 739	〈日本味めぐり：岐阜県〉
15	木	ミルクパン 牛乳 たまごとハムのフライ なつやさいのラタトゥイユ ABCスープ	ミルクパン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ	牛乳、けいらん、ハム、ベーコン、 とりにく	かぼちゃ、ズッキーニ、たまねぎ、 トマト、なす、にんにく、ピーマン、 ほうれんそう、とうもろこし、 にんじん	幼 497 小 611 中 724	
16	金	ちゅうかどん 牛乳 むしぎょうざ ごぼうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ	牛乳、いか、ぶたにく、なるとまき	えだまめ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、きくらげ、たけのこ、 たまねぎ、ほうれんそう	幼 461 小 652 中 796	・ぎょうざは幼1こ、小中職2こです。
19	月	コッペパン 牛乳 ピーマンメンチカツ さつまポテトサラダ ミネストローネ	コッペパン、あぶら、さとう、 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ、こむぎこ、 パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	とうもろこし、パセリ、キャベツ、 セロリ、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく、ピーマン	幼 517 小 643 中 787	〈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 ごもくたまごやき にくじゃがに ぼくでんじる	ごはん、しらたき、じゃがいも、 あぶら、さとう、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	たまねぎ、にんじん、だいこん、 ねぎ	幼 487 小 631 中 792	給食最終日

★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)
498	21.1	19.9	306	2	641	25.3	23.3	333	2.5	791	30.2	26.9	356	3			
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)			

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403



7月給食だより

夏バテをしないように元気な体を作りましょう!

1学期ももうすぐ終わり。7月になり、気温がだんだんと高くなってきました。暑くなり始めると、食欲が落ちて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりとってはいけません。夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体作りを心掛けましょう。









こまめに水分補給を!

気温が高くなると気をつけなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので意識して気を付けましょう。

汗には塩分やミネラルも含まれます。運動の最中にスポーツドリンクを飲むなど、活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶ時に知っておいてほしいのが、ふくまれている「砂糖の量」です。砂糖のとりすぎは虫歯・肥満・生活習慣病などの危険性を高めるので、注意が必要です。


【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい?】

<p>砂糖のとりすぎには、気を付けたいです</p> <p>水・お茶類・コーヒー（無糖）</p>  <p>0個</p>	<p>角砂糖1個 ☐ 4g</p> <p>炭酸飲料（500ml）</p>  <p>15個</p>
<p>スポーツ飲料（500ml）</p>  <p>9個</p>	<p>清涼飲料水（500ml）</p>  <p>18個</p>
<p>缶コーヒー（加糖）1本</p>  <p>12個</p>	<p>エナジードリンク1本</p>  <p>10個</p>




食育クイズ★

1 7月7日は七夕。ひこぼしとおりひめが夜空にかかる天の川をわたり、1年に1度会うことができます。天の川の流れに見立てて、七夕に食べられるものは？
① うどん ② そば ③ そうめん




こたえ③:天の川の他、おりひめがある「糸」に見立てています。

2 これからおいしい時期をむかえるくだもの「もも」。われ目のある形がとくちょうてきですが、なぜわれ目があるのでしょうか？
① 水分を運ぶため ② 養分を運ぶため
③ いたみにくくするため



こたえ②:割れ目の中には、養分を送る線があります。

3 になみのあるやさいとして知られている「ゴーヤ」。「ゴーヤ」はおきなわでよばれていたよびかたが広まったものですが、もともとの名前はなんでしょうか？
① ツルムラサキ ② ツルナ
③ ツルレイシ



こたえ③:イボイボした見た目がレイシ（ライチ）に似ていることからこの名前が付けられました。