

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
8	月	あつぎりしよくパン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン チリコンカン にくだんごスープ	しよくパン,あぶら,さとう じゃがいも,チョコクリーム マカロニ	牛乳,ぶたにく,とりにく,だいでず チーズ	とうもろこし,たまねぎ,にんじん にんにく,しめじ,キャベツ	中 758	・始業式・入学式 ・中2.3年給食開始
9	火	ごはん 牛乳 れんこんのえびよせあげ こうやとうふのごもくに とんじる	ごはん,あぶら,こんにやく さとう,じゃがいも,れんこん	牛乳,えび,こうやとうふ,ぶたにく みそ,たら	だいこん,にんじん,しいたけ れんこん,ごぼう,ねぎ	小 649 中 809	・小2~6年・中1年給食開始
10	水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう パンサンスー きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,はるさめ,さとう ごま,こむぎこ,ごまあぶら	牛乳,ぶたにく,ハム,けいらん とりにく,とうふ	にら,きゅうり,にんじん きりぼしだいこん,ねぎ もやし,しいたけ,にんにく	小 667 中 804	・入園式 ・にらまんじゅうは小中職2です。
11	木	ちゃんぽんめん ほうこう乳 たまごドーナツ わかめサラダ レモンソーダゼリー	ソフトめん,あぶら,こむぎこ こんにやく,さとう,ごま	ほうこう乳,わかめ,いか なるとまき,ぶたにく,けいらん	きゅうり,にんじん,しめじ キャベツ,たまねぎ,もやし きくらげ,レモン	幼 550 小 677 中 838	・幼稚園年中・年長給食開始 ・サラダのドレッシングはクラスで和え ます。
12	金	ごはん 牛乳 さわらのしおやき なのはなとたまごのあえもの けんちんじる とりそぼろ	ごはん,あぶら,さとう こんにやく,さといも	牛乳,さわら,とりにく,けいらん とうふ,あぶらあげ,みそ	なのはな,もやし,ごぼう だいこん,にんじん,はくさい	幼 483 小 614 中 764	
15	月	ココアパン 牛乳 コロッケ ビーンズサラダ ミネストローネ	ココアパン,あぶら,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ,さとう,パンこ,こむぎこ	牛乳,ハム,とりにく,ひよこまめ あおえんどう,あかいんげん	かぼちゃ,たまねぎ,きゅうり キャベツ,セロリ,トマト,にんじん にんにく	幼 544 小 680 中 816	・小1年給食開始 ・コロッケはソースがかかった状態で 届きます。
16	火	ごはん 牛乳 はながたとうふパース きんぴらにかきたまじる おいわいクレープ	ごはん,あぶら,しらたき,さとう ごま,でんぷん,こむぎこ	牛乳,とうふ,ぶたにく,かまぼこ けいらん,とりにく,ヨーグルト	ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ねぎ たまねぎ,もも,いちご	幼 567 小 707 中 883	〈入学・進級おめでとう献立〉
17	水	ごはん 牛乳 はるまき すぶた わかめスープ	ごはん,あぶら,じゃがいも さとう,でんぷん,ごま こむぎこ,ごまあぶら	牛乳,ぶたにく,とうふ わかめ,とりにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン たけのこ,しいたけ,ねぎ えのきだけ	小 653 中 800	・幼稚園給食なし
18	木	ミルクパン 牛乳 にくだんご フルーツカクテル コーンシチュー	ミルクパン,じゃがいも,こむぎこ あぶら,さとう	牛乳,とりにく	みかん,パインアップル,もも レモン,たまねぎ,にんじん とうもろこし,グリーンピース	幼 492 小 671 中 798	・肉団子は幼1こ,小中職2こです。
19	金	ごはん 牛乳 わかどりからあげ おからいりに のっぺいじる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう でんぷん,こんにやく,さといも こむぎこ	牛乳,とりにく,おから,あぶらあげ	にんじん,ねぎ,しいたけ,ごぼう	幼 506 小 722 中 939	〈食育の日:茨城食材の日〉 ・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こ です。
22	月	こめパン 牛乳 サーモンフライ ペンネイタリアン かぼちゃのポタージュ	こめパン,あぶら,マカロニ こむぎこ,パンこ	牛乳,さけ,なまクリーム ベーコン	たまねぎ,トマト,にんじん にんにく,とうもろこし,かぼちゃ	幼 595 小 705 中 831	・サーモンフライにはバックソースが付 きます。
23	火	ちゅうかどん 牛乳 あげぎょうざ ナムル	ごはん,あぶら,ごま,さとう でんぷん,こむぎこ ごまあぶら	牛乳,ハム,いか,ぶたにく うずらたまご	こまつな,にんじん,もやし キャベツ,きくらげ,たけのこ たまねぎ	幼 500 小 688 中 876	・あげ餃子は幼1こ,小2こ,中職3こ です。
24	水	ごはん ほうこう乳(プレーン) さばみそに にくどうふ ぼくでんじる かみかみこんぶ	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	ほうこう乳,さば,とうふ ぶたにく,あぶらあげ みそ,こんぶ	たまねぎ,にんじん,ねぎ しいたけ,ごぼう,だいこん	幼 535 小 683 中 876	
25	木	えびいかかきあげうどん 牛乳 きりぼしだいこんサラダ もちクリームアイス	ソフトめん,あぶら,さとう こむぎこ,もちごめ	牛乳,ハム,あぶらあげ,わかめ とりにく,えび,いか,なまクリーム	きりぼしだいこん,えだまめ にんじん,ねぎ,しいたけ	幼 678 小 783 中 953	
26	金	カレーライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ	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	えだまめ,ごぼう,にんじん たまねぎ,トマト,にんにく ほうれんそう	幼 549 小 714 中 891	



新学期がスタートしました。

春の日差しの中、学校では色とりどりの花が子どもたちを迎えました。新しい学年、教室、教科書・・・気持ちも新しくなってくわくわくしますね。日々成長している子どもたち。1日1日を元気に楽しく過ごしながら、心と体を大きくして行って欲しいです。今年度も安全でおいしい給食でみなさんを応援します。よろしくお願ひ致します。



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



鹿嶋市の給食Q&A

- Q1、主食はどんなものが出ますか？
A、ご飯は週3回、パンは週1.5回、めんは週0.5回です。使用しているお米は鹿嶋市でとれたものです。パンやめんを使用している小麦粉は茨城県産のものを使っています。
- Q2、アレルギー対応について教えてください。
A、鹿嶋市ではアレルギー食対応の給食施設でないため、除去食等の提供は行っておりません。現時点では対象者に詳細な成分表をお出ししています。なるべく同じものが食べられるように、例えば卵不使用のマヨネーズや米粉を使ったマカロニなど、可能な限り食材について工夫して対応しています。
- Q3、献立はどんな風に決めていますか？
A、栄養教諭と管理栄養士計4人で栄養価や旬、子どもたちの嗜好を考慮して決めています。給食は教育活動の一環として実施していますので、「生きた教材」としてふさわしい豊かな食体験ができるよう配慮しています。地場産物を使って、おうちで食べる機会が減っている郷土料理なども積極的に取り入れています。
- Q4、長く休んでしまった時など給食費は戻りますか？
A、はい。同月内で5日以上連続して休んだ場合や、医師の診断書がある牛乳アレルギーなどに適用される減免制度がありますので学校にご相談下さい。

★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☆ ()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)
533	20.3	18.3	301	1.8	683	24.6	21.7	323	2.4	842	29.6	25.3	347	2.9
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(2.4)



きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

- 白衣・ぼうし・マスクは洗濯した清潔なもの。(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)
- ボタンの補修
- 手はせっけんをよく洗い、つめも切りましょう。
- 清潔なハンカチを使いましょう。
- 髪の毛が食事に入らないように。
- つばがとばないように。

4月の目標

楽しい給食にしましょう

- ★給食当番や係の仕事を身につけましょう
- ★準備や後片付けを協力して行いましょう
- ★正しい食器の置き方を身につけましょう
- ★心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- ★仲良く楽しい雰囲気でお楽しみましょう

小・中学校の4月分給食費引き落とし日は**5月27日(月)**です。
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。

ナスカちゃん
鹿嶋市公認マスコットキャラクター

鹿嶋市立学校給食センター
TEL:82-7406
FAX:82-7403