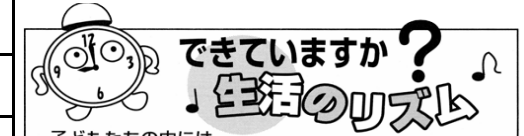


日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちようしをとのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
7	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご ひじきにもの とんじる	ごはん、あぶら、さとう、しらたき、 じゃがいも、こんにやく	牛乳、けいらん、だいた、ひじき、 さつまあげ、あぶらあげ、ぶたにく、 みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 491 小 630 中 789	・幼稚園年少給食開始
8	水	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 でんぶん	牛乳、とり、にく、まぐろオイルづけ、 とうふ、わかめ、けいらん	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 たけのこ、とうもろこし	幼 453 小 629 中 806	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こです。
9	木	にくみそうどん 牛乳 いかやさいやき さつまポテトサラダ	ソフトめん、あぶら、さつま、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 さとう	牛乳、いか、たら、ぶたにく、みそ	とうもろこし、パセリ、キャベツ、 しょうが、たけのこ、にんじん、ねぎ、 もやし	幼 515 小 627 中 812	
10	金	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃがに おいわすましじる あじつきのり	ごはん、あぶら、しらたき、 じゃがいも、さとう	牛乳、あかうお、ぶたにく、とりにく、 とうふ、なるとまき、のり、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな ねぎ、えのきだけ	幼 464 小 604 中 755	・(新元号おめでとう献立)
13	月	ミルクパン 牛乳 コロケ チリコンカン ABCスープ プリン	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、マカロニ、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、だいた	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ほうれんそう、とうもろこし	幼 605 小 727 中 849	
14	火	ごはん 牛乳 にくだんご ほうれんそうのごまあえ さつまじる	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 さつま、いも	牛乳、かまぼこ、とりにく、 あぶらあげ、みそ	にんじん、ほうれんそう、もやし、 だいこん、ねぎ	幼 453 小 640 中 776	・肉団子は幼1こ、小中職2こです。
15	水	ごはん 牛乳 ふかたつた ぶたにくのスタミナため えびだんごスープ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ、 でんぶん	牛乳、ぶたにく、えび、もつかさめ	はくさい、にら、しめじ、もやし、 にんにく、しょうが、たけのこ、 チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	小 672 中 819	・幼稚園給食なし
16	木	バターパン 牛乳 チキンハーブやき かいそうサラダ クリームシチュー	バターパン、あぶら、こんにやく、 かいそう、さとう、こむぎこ	牛乳、とりにく、わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース	幼 544 小 746 中 902	・サラダのドレッシングはクラスで和えます。 ・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2こです。
17	金	ちゅうかどん 牛乳 ピーマンあげきょうざ ヤーコンのこうみごまサラダ	ごはん、あぶら、ヤーコン、さとう、 でんぶん、ごま	牛乳、ぶたにく、まぐろオイルづけ、 いか、うずらたまご	ヤーコン、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、きくらげ、 たけのこ、たまねぎ、ピーマン	幼 515 小 716 中 918	・(茨城・鹿嶋食材の日) ・揚げ餃子は幼1こ、小2こ、中職3こです。
20	月	あつぎりしょくパン いちごジャム 牛乳 ソースチキンカツ マカロニサラダ イタリンスープ	しょくパン、あぶら、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、パンこ、さとう、 こむぎこ	牛乳、とりにく、ハム、けいらん、 チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、トマト、いちご	幼 552 小 671 中 833	・チキンカツはソースがかかった状態で届きます。
21	火	カレーライス 牛乳 オムレツ フロッキーサラダ	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、 フロッキー、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 553 小 715 中 892	
22	水	さんさいまぜごはん 牛乳 さけのあましおやき だまこじる うめゼリー	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ	牛乳、さけ、あぶらあげ、とりにく、 ぶたにく	わらび、にんじん、しいたけ、ごぼう、 こまつな、ねぎ、しめじ、えのきだけ、 たけのこ、うめ	幼 556 小 704 中 872	・(日本味めぐり：秋田県)
23	木	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき きりほしだいこんサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、なるとまき、わかめ	きりほしだいこん、えだまめ もやし、キャベツ、しょうが、 にんじん	幼 532 小 641 中 820	
24	金	ごはん 牛乳 さばみそに おからいりに かきたまじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 でんぶん	牛乳、さば、おから、あぶらあげ、 かまぼこ、けいらん、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、 ほうれんそう	幼 509 小 643 中 822	
27	月	コッペパン りんごジャム 牛乳 マカロニグラタン ピーズサラダ ポトフ	コッペパン、ノンエッグマヨネーズ、 さとう、じゃがいも、マカロニ、 こむぎこ	牛乳、まぐろオイルづけ、 ウインナー、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、りんご	幼 548 小 663 中 792	
28	火	ごはん 牛乳 しろみざかなのなんばんソース ホイコーロー わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、でんぶん、 ごま	牛乳、パサ、ぶたにく、とうふ、 わかめ、とりにく、みそ	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 505 小 652 中 816	
29	水	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース たまごいりキャベツサラダ きのことじる	ごはん、あぶら、でんぶん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、フレンチドレッシング	牛乳、とりにく、まぐろオイルづけ、 けいらん、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、こまつな、 にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、 しいたけ	幼 525 小 666 中 828	
30	木	ミルクパン 牛乳 ソースメンチカツ ジャーマンポテト ブイヤベース	ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 パンこ	牛乳、えび、とりにく、ぶたにく	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、 マッシュルーム、にんにく	幼 532 小 656 中 800	・メンチカツはソースがかかった状態で届きます。
31	金	ピピンパどん 牛乳 このはやき タイビーエンヨーグルト	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 はるさめ	牛乳、このは、あげ、ぶたにく、いか、 えび、わかめ、ヨーグルト	ほうれんそう、しょうが、にんじん、 にんにく、ねぎ、もやし、はくさい、 たけのこ、しいたけ	幼 533 小 683 中 861	・このはやきは幼小1こ、中職2こです。



新緑の季節となりました。

新緑が鮮やかな季節となりました。新しい環境にも慣れ、楽しく学校生活を送れていると思います。
例年になく長いゴールデンウィークあけですが、体調はどうですか。栄養・運動・休養睡眠の健康の三原則を実行して、早くいつもの生活リズムを取り戻しましょう。



子どもたちの中には、
遅く寝る→朝起きられない→食欲がない(食べたくない)



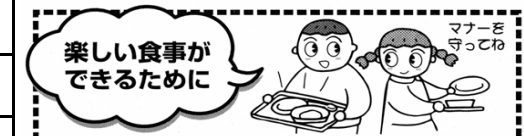
という一連の生活パターンができあがっている子どもも見られます。生活時間が夜型化して、子どもの生活も夜型になってきているようです。
そのような現状でも、

早く寝る→早く起きる→食欲がある(お腹がへる)



という生活リズムをつくるのが、何よりも大切です。

子どもの一日は、朝起きたときからではなく、夜寝るときにはじまると考えたいものです。



楽しい食事が
できるために

- 1 給食は食堂に早変わりです。食事ができる雰囲気作りが大切です。
- 2 配膳は手早く、平等に！ 給食当番の腕の見せどころですよ。
- 3 食事はマナーを守り人を不愉快にさせないように。
- 4 残さず食べよう。目で見て、舌で味わって食べて、必要量を覚えてください。
- 5 会話を楽しみましょう。楽しい話題なら気分もOK。
- 6 食事はゆっくりと。よくかむと頭もよくなりますよ。

★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)	しほう (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)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)				
521 (490)	21.4 (20.2)	19.1 (13.6)	315 (290)	1.9 (1.4)	668 (650)	25.7 (26.8)	22.3 (18.1)	339 (350)	2.5 (1.9)	830 (830)	31 (34.3)	26 (23.1)	367 (450)	3 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
小・中学生の5月分給食費引落
とし日は6月25日(火)です。
鹿嶋市公認マスコットキャラクター(ナスカちゃん)

