

令和元年6月分

学校給食献立表

鹿嶋市

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
3	月	こめパン 牛乳 さけキャベツメンチ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	こめパン、あぶら、こむぎこ	牛乳、なまクリーム、さけ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	幼 558 小 701 中 804	・メンチはソースがかかった状態で届 きます。
4	火	ごはん 牛乳 さんまに ごもくまめ かみなりじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ごはん、こんにやく、さとう、あぶら	牛乳、さんま、だいず、とり、とうふ、 さつまあげ、みそ	にんじん、たけのこ、だいこん、 ごぼう、ねぎ、レモン	幼 514 小 647 中 781	〈歯と口の健康週間4~7日〉
5	水	ごはん 牛乳 チヂミ マーボー豆腐 はるさめのスープに	ごはん、さとう、ごま、あぶら、でんぶ ん、はるさめ、こむぎこ	牛乳、とうふ、ぶたにく、とり、 いか、たこ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、チンゲンサイ、 ねぎ、キャベツ、にら	小 622 中 779	・幼稚園給食なし ・チヂミにはたれがかかった状態で届 きます。
6	木	カレーなんぼん 牛乳 ぼうぎょうぎ ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、でんぶん、 こむぎこ	牛乳、とり、ぶたにく	えだまめ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ	幼 492 小 643 中 811	・棒餃子は幼1こ、小中職2こです。
7	金	ごはん 牛乳 カミカミたこメンチ こまつなのごまあえ かいそうのたまごスープ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぶ ん、こむぎこ、パンこ	牛乳、ひじき、とうふ、わかめ、 けいらん、たこ、たら	こまつな、にんじん、もやし、 たけのこ、しいたけ	幼 463 小 615 中 753	
10	月	ココアパン 牛乳 チキンハーブやき グリーンサラダ とり、とま、マカロニのクリームに	ココアパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、とり、 にんじん	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、マッシュルーム	幼 529 小 718 中 862	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
11	火	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき こんにやくのびりからいため おつきりこみピーチゼリー	ごはん、こんにやく、あぶら、さとう、 うどん、さといも、ごま	牛乳、けいらん、ぶたにく、 あぶらあげ	えだまめ、にんじん、だいこん、 しいたけ、ねぎ、もも	幼 517 小 654 中 809	〈日本味めぐり：群馬県〉
12	水	ごはん 牛乳 いかごまフライ チャプチェ わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、 とり、いか	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、ねぎ、 えのきだけ	幼 503 小 649 中 812	・いかごまフライはソースがかかった 状態で届きます。
13	木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース さつまポテトサラダ ABCスープ	ミルクパン、さとう、あぶら、 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶたにく、とり、 にんじん	トマト、とうもろこし、パセリ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	幼 507 小 621 中 756	
14	金	ごはん 牛乳 あじのゆりりんふう きりぼしだいこんのもの とんじる	ごはん、さとう、じゃがいも、 こんにやく、あぶら	牛乳、あじ、さつまあげ、ぶたにく、 みそ	きりぼしだいこん、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 470 小 605 中 758	
17	月	まるパン 牛乳 ローズポークメンチカツ まめとツナのサラダ ポパイスープ メロンゼリー	まるパン、あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、まぐろオイルづけ、 だいず、とり、 にんじん、メロン	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、とうもろこし、ヤーコン	幼 581 小 697 中 849	〈茨城・鹿嶋食材週間17~21日〉 ・メンチはソースがかかった状態で届 きます。
18	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき きんぴらに ほくでんじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう、ごま、 しらたまもち、こんにやく、さつまいも	牛乳、さば、ぶたにく、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ピーマン、 だいこん、ねぎ	幼 573 小 722 中 903	
19	水	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツ のりずあえ ごまみそじる	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、 ごま	牛乳、とり、まぐろオイルづけ、 のり、とうふ、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、もやし、キャベツ、 ごぼう、にんじん、ねぎ	小 634 中 813	・幼稚園給食なし ・チキンカツにはソースがかかった状 態で届きます。
20	木	ジャージャーめん 牛乳 おにまん ポイルやさい	ソフトめん、でんぶん、さとう、あぶら 、こむぎこ、さつまいも	牛乳、ぶたにく、みそ、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 608 小 720 中 897	
21	金	カレーライス 牛乳 オムレツ ヤーコンサラダかしまピーマンドレッシング	ごはん、あぶら、ヤーコン、じゃがい も	牛乳、けいらん、まぐろオイルづけ、 ぶたにく、だっしふん乳	きゅうり、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、トマト、にんにく、ピーマン	幼 561 小 726 中 906	・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。
24	月	あつぎりしよくパン いちごジャム 牛乳 ほうれんそうグラタン ポークビーンズ ウインナーとキャベツのスープ	しよくパン、じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、だいず、ぶたにく、 ウインナー	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、いちご	幼 533 小 646 中 772	
25	火	ごはん 牛乳 わかどりでらあげ チンジャオロースー にくいりワンタンスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、こむぎこ	牛乳、とり、ぶたにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし	幼 474 小 658 中 842	〈スタミナアップ献立〉 ・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こで す。
26	水	ごはん 牛乳 にくだんご いろどりひじきにきのこじる	ごはん、こんにやく、あぶら、さとう	牛乳、にくだんご、ひじき、とり、 とうふ、あぶらあげ、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 こまつな、ねぎ、しめじ、えのきだけ、 しいたけ	幼 443 小 627 中 759	・肉団子は幼1こ、小中職2こです。
27	木	コッペパン メープルジャム 牛乳 タコスふうはるまき ジャーマンポテト イタリانسープ	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 バター、パンこ、こむぎこ、 メープルシロップ	牛乳、ぶたにく、こむぎこ、とり、 けいらん、チーズ、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、 キャベツ、にんじん、トマト、 いんげんまめ	幼 517 小 634 中 751	〈G20サミット開催記念献立〉
28	金	ごはん 牛乳 ほっけいちやぼし いりたまごとあおなのあえもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、ほっけ、けいらん、とり、 あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、だいこん、 にんじん、ねぎ	幼 469 小 604 中 756	



梅雨が近づいています。  
梅雨時はジメジメして様々な菌が繁殖しやすい季節です。また体調も崩しやすいことから食中毒も起こりやすくなります。給食作りの現場では衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心がけています。皆さんも体調管理や手洗いに気を付けてこの時期を元気に乗り切りましょう。

### 6月は食育月間です！

(食育ってなにか？)  
1 生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。  
2 様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践できる人を育てることでです。

(家庭でできる食育は？)  
・ 朝ごはんを毎日食べましょう。  
・ 子どもと一緒に食卓を囲む機会を増やしましょう。  
・ 子どもと一緒に食事を作りましょう。

(17日~21日まで鹿嶋・茨城週間です。)  
・ 21日のヤーコンサラダのドレッシングは鹿嶋市産のピーマンを使用したシーザー風のドレッシングです。JAなめがたしおさいさんと鹿嶋市農林水産課のご協力のもと無償提供されました。給食センターでも試作の段階からかかわってとてもおいしいドレッシングに仕上がりました。鹿嶋市自慢のピーマンをたっぷり使ったドレッシングを味わって食べて下さいね！

### お知らせ

4月から唐揚げが以前と変わりました。気がついていましたか？  
実は今までの唐揚げには衣に卵や乳成分が含まれていました。唐揚げの成分を見直すことで卵や乳アレルギーを持つお友だちも安心してみなさんと一緒に唐揚げを食べることができるようになりました。  
鹿嶋市ではアレルギーを持つお子さんも同じように給食をおいしく食べてもらえるようにこれからも可能な限り、アレルギーフリーの食材を取り入れて行きたいと考えています。  
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### 歯と口の健康週間

1口30回しっかりかんで食べましょう！

★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	20.5	18.3	323	1.9	657	24.8	21.4	348	2.4	809	29.5	24.5	375	2.9	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(2.4)

鹿嶋市立学校給食センター  
TEL82-7406 FAX82-7403  
小・中学生の6月分給食費引き落とし日は7月25日(木)です。

(鹿嶋市キャラクター ナスカちゃんについて知ろう！)  
・ 名前は、市の花である「ハマナス」の「ナス」と、鹿嶋の「カ」から名付けられました。鹿の妖精であり、鹿嶋市の緑豊かな自然と海や湖の恩恵をイメージして、緑と水色の衣装を着用しています。食器の絵柄になってみんなが楽しく給食を食べることができるよう応援してくれています。