

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
1	月	まるパン 牛乳 てりやきパティ かいそうサラダ ミネストローネ スライスチーズ	まるパン、こんにやく、あぶら、 マカロニ、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたにく、わかめ、とりにく、 チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、 にんにく	幼 527 小 636 中 745	・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。
2	火	ごはん 牛乳 かつおなんぼんづけ きやべつとたくあんのおえもの じゃがいものみそしる、みかんゼリー	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、かつお、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、だいこん、みかん	幼 510 小 650 中 804	〈日本味めぐり：静岡県〉
3	水	チャーハン 牛乳 にらまんじゅう きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、けいらん、とりにく、 とうふ	しょうが、にんじん、ねぎ、キャベツ、 にら、きりぼしだいこん、こまつな、 しいたけ、にんにく	小 665 中 801	幼稚園給食なし ・にらまんじゅうは小中職2こです。
4	木	あつぎりしよくパン マーマレードジャム 牛乳 チキンハープやき さつまいもとブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ	しよくパン、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、オレンジ	幼 479 小 636 中 759	・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。 ・チキンハープやきは幼1こ、小中職2こ です。
5	金	ごはん 牛乳 スターコロッケ パンサンサー ほしのこじる たなばたゼリー	ごはん、じゃがいも、あぶら、 はるさめ、さとう、ごま、こむぎこ、 パンこ	牛乳、ハム、とうふ、かまぼこ	きゅうり、にんじん、オクラ、ねぎ、 えのきだけ、ブルーベリー、レモン、 みかん	幼 521 小 661 中 801	〈七夕献立〉 ・コロッケはソースがかかった状態で 届きます。
8	月	ミルクパン 牛乳 ソースチキンカツ なつやさいのラウトウユ ようふうかきたまじる	ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、とりにく、けいらん、ベーコン	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、 にんじん、ほうれんそう	幼 518 小 635 中 786	・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
9	火	さんしよくどん(とりそぼろ いらたまご) 牛乳 なすのみそしる パインアップル	ごはん、だいず、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、けいらん、あぶらあげ	えだまめ、しょうが、にんじん、しめじ、 たまねぎ、なす、パインアップル	幼 477 小 629 中 781	
10	水	ごはん 牛乳 さけのあましおやき レモンにくじゃが けんちんじる	ごはん、あぶら、じゃがいも、 しらたき、さとう、さいとも、こんにやく	牛乳、さけ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、レモン、ごぼう、 だいこん、ねぎ	幼 504 小 647 中 809	
11	木	ひやしちゅうか (ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ たれ) 牛乳 きなごーナツ	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、 あぶら	牛乳、だいず、ハム、けいらん	キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいずもやし	幼 551 小 631 中 787	
12	金	なつやさいのカレーライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ フルーツカクテル	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、けいらん、ぶたにく、 だっしふん乳	みかん、パインアップル、もも、レモン かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、 トマト、なす、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、ほうれんそう	幼 554 小 721 中 900	
16	火	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ゴーヤチャンプル もずくスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、なまあげ、 けいらん、かつおぶし、もずく、 かまぼこ	たまねぎ、ゴーヤ、しょうが、しそ、 にんじん、ほうれんそう、キャベツ	幼 467 小 656 中 797	・棒餃子は幼1こ、小中職2こです。
17	水	ごはん 牛乳 いかカツごまフライ こんにやくのびりからいため しらたまみスープ	ごはん、あぶら、さとう、こんにやく、 しらたまも、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ	牛乳、ぶたにく、いか、あぶらあげ、 みそ	えだまめ、にんじん、ほうれんそう、 だいこん、ねぎ	小 668 中 836	幼稚園給食なし ・いかカツごまフライはソースがかかっ た状態で届きます。
18	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 なすのミートソースグラタン コールスローサラダ イタリアンスープ アイスクリーム	コッペパン、パンこ、さとう	牛乳、ぶたにく、とりにく、けいらん、 チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、トマト、なす、 いちご	幼 589 小 691 中 806	
19	金	ごはん 牛乳 はるまき チンジャオロースー はるさめのスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、はるさめ、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、こむぎこ、ぶたにく、 とりにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、 チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、 ねぎ、はくさい	幼 518 小 669 中 820	給食最終日 〈茨城・鹿嶋食材の日〉



夏休みがやってきます！  
まちにまった夏休みがすぐそこまで来ています。  
楽しい計画もたくさん立てているのではないでしょ  
うか。  
元気に過ごすためには栄養・運動・休養睡眠に気  
を付けて生活することが大事です。

### 夏の食生活

夏は暑さのために食欲が落ち、スタミナを消耗しや  
すくなります。また、清涼飲料水等の飲み過ぎや、偏  
った食事を続けていると、胃腸をこわしたり、体力が  
落ちたりしてしまいます。  
そこで、給食のない夏休み中は、ご家庭で栄養バラ  
ンスに十分気をつけた  
食事をお願いします。



清涼飲料水等  
の飲み過ぎや、  
偏った食事は  
ダメ！

鹿嶋市立学校給食センター  
TEL82-7406 FAX82-7403  
小・中学校の7月分給食費  
引き落とし日は  
8月26日(月)です。

鹿嶋市公認 Mascot キャラクター(ナスカちゃん)

★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)	しよぼう (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)	しよぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)				
514	19.7	18.2	318	2	657	23.7	21.2	335	2.5	802	28	24.1	356	3
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(2.4)

### 1日3食きちんと食べよう

いよいよ、長い夏休みがはじまります。お家の人やお友達と  
の楽しい計画に心弾むことと思います。休み中は、遅くに起きて、  
1日2食...という日があったり、間食が不規則になり、ごはん  
が食べられないという悪循環になったりすることが多いようです。  
ご家庭におかれましては、夏休み中も規則正しい食生活を大切  
にしていだければと思います。

### いただきます

朝食 昼食 夕食

### 水分の大切さ

体内の水分は、体を正  
常に機能させるために重  
要な役割を果たしていま  
す。人間の体は体温を一  
定に保つために、水分を  
蒸発させています。暑い  
季節は、体を冷やすため  
に汗として体内の水分が  
失われているのです。こ  
のほかに代謝物の排泄  
などにも水分が使われて  
いるのです。

### 夏休みに簡単にできる おやつを紹介します

★ 果物を冷凍する。  
①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、  
一口大に切る。  
②タッパーなどに入れ、冷凍する。  
(または、割り箸や楊枝をさし、ラップをして  
アイスキャンデーに)

★ シャーベットを作ろう！  
①メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、  
ミキサーにかける。  
②製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。  
(または、大きなタッパーなどに入れ、時々かき混ぜる)

★ 果物にフラスしてみよう！  
●市販のプレーンヨーグルト  
➡フルーツヨーグルトに  
+サイダーでフルーツポンチに

★ ゆでてみよう！ふかしてみよう！  
枝豆、とうもろこし  
じゃがいも、さつまいも、  
かぼちゃ