


日	曜日	こんだてめい	な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	火	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき こうやどうふのごもくにさつまじる	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 さつまいも	牛乳、いか、こうやどうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、 れんこん、ねぎ、しょうが	幼 481 小 625 中 768	
2	水	ごはん 牛乳 はるまき ジャージャンどうふ えびだんごスープ	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、なまあげ、えび	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、ちんげんさい	小 648 中 794	・幼稚園給食なし ・鹿野中バイキング給食(3年生)
3	木	あつぎりしょくパン 牛乳 チョコクリーム チキンハーブやき ハニーマスタードサラダ キャベツとベーコンのスープ	しょくパン、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、アーモンド、はちみつ /エッグマヨネーズ、チョコクリーム	牛乳、とり、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	幼 511 小 674 中 808	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2こで す。
4	金	ごはん 牛乳 いわしこうみフライ こまつなのごまあえ けんちんじる ぶどう	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 こんにやく、さといも、こむぎこ、パンこ	牛乳、とうふ、あぶらあげ、いわし、 たら、いか	こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、はくさい、ぶどう	幼 507 小 645 中 799	・フライはソースがかかった状態で届き ます。
7	月	ココアパン 牛乳 ファイルオチキン こんにさいのケチャップいため にくだんごスープ	ココアパン、あぶら、バター、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、とり、チーズ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、しめじ、キャベツ	幼 493 小 617 中 758	・鹿島中バイキング給食(3年生)
8	火	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも	牛乳、けいらん、ぶたにく	カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 にんにく、マッシュルーム、トマト	幼 548 小 709 中 883	
9	水	たれかつどん 牛乳 きりぼしだいこんサラダ スキーじる	ごはん、さとう、あぶら、さつまいも、 こんにやく、こむぎこ、パンこ	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ	きりぼしだいこん、えだまめ、 だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	幼 541 小 694 中 869	〈日本味噌めぐり：新潟県〉 ・かつはタレがかかった状態で届きま す。
10	木	もちいなりうどん 牛乳 ごぼうサラダ ブルーベリータルト	ソフトめん、もち、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、かまぼこ、あぶらあげ、 とり、チーズ	えだまめ、ごぼう、にんじん、ねぎ、 こまつな、しいたけ、ブルーベリー	幼 612 小 709 中 871	〈目の愛護デー〉
11	金	ごはん 牛乳 ならまんじゅう 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	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら えのきだけ	幼 463 小 660 中 796	・ならまんじゅうは幼1こ、小中職2こで す。
15	火	むぎごはん 牛乳 しろみぎかないそべフライ じぶにごまみそじる	ごはん、おおむぎ、あぶら、でんぷん、 さとう、じゃがいも、ごま、こむぎこ、 パンこ	牛乳、たら、とり、とうふ、 あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、 えだまめ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	幼 498 小 655 中 803	・フライはソースがかかった状態で届き ます。
16	水	ちゅうかどん 牛乳 むしシュウマイ わかめサラダ	ごはん、こんにやく、さとう、あぶら、 でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、わかめ、いか、 うずらたまご	きゅうり、にんじん、しめじ、キャベツ、 きくらげ、たけのこ、たまねぎ	小 663 中 803	・幼稚園給食なし ・シュウマイは小中職2こです。
17	木	コッペパン リんごジャム オレンジジュース チキンナゲット アーモンドいりコーンサラダ ミネストローネ	コッペパン、あぶら、アーモンド、 マカロニ、じゃがいも、さとう、こむぎこ	とり、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、キャベツ、 セロリ、たまねぎ、トマト、にんにく	幼 408 小 564 中 764	・チキンナゲットは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
18	金	ひじきまごごはん 牛乳 あつやきたまご ぼくでんじる さつまいもプリン	ごはん、さとう、あぶら、しらたまもち、こ んにやく、さつまいも	牛乳、けいらん、あぶらあげ、ひじき、 とり、チーズ	にんじん、だいこん、ねぎ	幼 520 小 660 中 818	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
21	月	こめパン 牛乳 サーモンフライ フルーツカクテル クリームシチュー	こめパン、あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、さけ、とり、チーズ	みかん、パインアップル、もも、 レモン、たまねぎ、にんじん、しめじ	幼 562 小 664 中 781	・フライはソースがかかった状態で届き ます。
23	水	わかめごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース かいそうサラダ はるさめのスープ りんごゼリー	ごはん、さとう、あぶら、こんにやく、 はるさめ	牛乳、わかめ、ぶたにく、とり、チーズ	トマト、きゅうり、とうもろこし、 ちんげんさい、しいたけ、にんじん、 ねぎ、はくさい、りんご	幼 531 小 661 中 812	〈高松幼稚園リクエスト給食①〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえま す。
24	木	ちゃんぽんめん 牛乳 たまごドーナツ パンサンスー	ソフトめん、あぶら、こむぎこ、 はるさめ、さとう、ごま	牛乳、ハム、いか、なるとまき、 ぶたにく、けいらん	きゅうり、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、もやし、きくらげ	幼 554 小 693 中 865	
25	金	ふきよせごはん 牛乳 さんまに すいとんじる	ごはん、くり、さとう、こむぎこ	牛乳、さんま、あぶらあげ、とり、チーズ	にんじん、しめじ、こまつな、 だいこん、ねぎ、しいたけ	幼 507 小 647 中 787	
28	月	まるパン 牛乳 コロッケ チリコンカン ポトフ	まるパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、ばんこ	牛乳、ぶたにく、ウインナー、だいず	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ	幼 496 小 627 中 758	
29	火	ごはん 牛乳 さけのあましおやき れんこんサラダ かきたまじる プリン	ごはん、あぶら、でんぷん	牛乳、ハム、かまぼこ、けいらん、 とう乳、さけ	きゅうり、れんこん、しめじ、 ほうれんそう、にんじん、ねぎ	幼 548 小 735 中 871	
30	水	ごはん 牛乳 てんしんたまご マーボーどうふ にくいりワンタンスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ	牛乳、けいらん、とうふ、ぶたにく	たけのこ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、 もやし	幼 485 小 627 中 782	
31	木	ミルクパン はっこう乳 わかどりからあげ カリカリサラダ かぼちゃのポターージュ	ミルクパン、あぶら、こむぎこ	はっこう乳、とり、チーズ、牛乳、 なまクリーム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、かぼちゃ	幼 483 小 658 中 834	〈高松幼稚園リクエスト給食②、ハロウィン献 立〉・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こで す。・サラダのドレッシングはクラスであえま す。サラダにクルトンがつきます。

★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)
510 (490)	19.6 (20.2)	17.2 (13.6)	293 (290)	1.8 (1.4)	659 (650)	24 (26.8)	20.3 (18.1)	318 (350)	2.4 (1.9)	811 (830)	28.4 (34.3)	23.4 (23.1)	344 (450)	2.9 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
小・中学生の10月分給食費引き落とし日は11月25日(月)です。

(ナスカちゃん)


給食だより

実りの秋です。
実りの秋がやってきました。春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。勉強や運動にも落ち着いて取り組める気候になります。旬の栄養豊富な食べ物をいただいて、元気にいろいろなことにチャレンジしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

目は口ほどにものをいい…
「目は心の窓」ともいいますね。目は「見る」だけでなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

目に必要な栄養素ビタミンA
うす暗いところでも物を見る目はたつきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。



ビタミンAをしっかりとって、目を守ろう!

ビタミンAの多い食べ物
色のこい野菜(カロチンとして含まれている)
牛乳、アスパラ、ほうろこ、にんじん、レバー、キャベツ、かぼちゃ、パセリ、ほうれんそう、たまご、うなぎ



ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

「〇〇が良くなる」などとうたわれ、手軽に栄養補給できるサプリメントですが、用い方を誤ると過剰摂取になり、あらたな健康問題を引き起こす可能性もあります。特に成長期の子どもたちは、からだに必要な栄養素は日常の食事からとるようにしま

栄養ひとくちメモ

ごはんって すばらしい!



もうすぐ、学校給食のお米がピカピカの新米になります。ごはんの主な栄養素である炭水化物は体を動かしたり、脳を働かせるエネルギーの素です。1日元気に活動するためには欠かせない栄養素ですが近年お米の消費量は減少する一方です。ごはんのように粒の状態は消化に時間がかかるので腹持ちがよく、血糖値も安定しやすいと言われており、適量なら肥満を予防するはたつきもあります。鹿嶋市でとれた地元のおいしいお米をたくさん食べて、しっかり体を動かして毎日元気に過ごしましょう。(学校給食のお米は年間を通して鹿嶋市大船津産の減農薬特別栽培米「しおさい米」を使用しています。)

肥満防止にごはんを。

