

日曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやくほねになる食品	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
6 木	もちいなりうどん 牛乳 わさびふうみサラダ	ソフトめん,もち,ノンエッグマヨネーズ, フレンチドレッシング,さとう,あぶら	牛乳,まぐろオイルづけ, けいらん,かまぼこ,あぶらあげ, とりにく	キャベツ,きゅうり,にんじん, ねぎ,こまつな,しいたけ	中 781	・中2~3年給食開始
7 金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい パンサンスー こまつなのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,こむぎこ, はるさめ,さとう,ごま	牛乳,ぶたにく,ハム,とりにく	きゅうり,にんじん,たけのこ, こまつな,ねぎ	小 605 中 775	・小2~6年・中1年給食開始 ・しゅうまいは小2こ,中職3こです。
10 月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 コロケック ポークビーンズ オニオンスープ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, さとう,チョコレート,こむぎこ, パンこ	牛乳,だいたく,ぶたにく,とりにく	たまねぎ,トマト,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム	小 605 中 746	
11 火	ごはん 牛乳 さんまに とりとさつまいものごまみそに なるといりさわにわん	ごはん,さつまいも,こんにやく, あぶら,ごま,さとう	牛乳,さんま,とりにく,みそ, ぶたにく,なるとまき	れんこん,にんじん,ほうれんそう, ごぼう	小 641 中 782	
12 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	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	幼 484 小 628 中 773	・幼年中・年長給食開始
13 木	バターパン 牛乳 にくだんご コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	バターパン,なまクリーム, こむぎこ,あぶら	牛乳,ぶたにく,とりにく	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 544 小 754 中 913	・にくだんごは幼1こ,小中職2こです。
14 金	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ れんこんきんぴら ぼくでんじ	ごはん,あぶら,さとう,ごま, しらたまもち,こんにやく, さつまいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ぶたにく, あぶらあげ	れんこん,えだまめ,にんじん, だいこん,ねぎ	幼 538 小 693 中 878	・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
17 月	ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ ペンネイタリアン ウインナーとキャベツのスープ	ミルクパン,あぶら,マカロニ	牛乳,けいらん,チーズ,ペーコン, ウインナー	たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく,キャベツ	幼 480 小 601 中 756	・小1年給食開始
18 火	カレーライス 牛乳 はながたとうふ,パーゲ グリーンサラダ おいしいクレープ	ごはん,じゃがいも,あぶら	牛乳,とりにく,とうふ,ぶたにく, だっしふん乳,とう乳	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく,いちご	幼 583 小 736 中 920	〈入学・進級おめでとう献立〉
19 水	ごはん 牛乳 さわらのしおやき いろどりひじきにぐだくさんみそしる	ごはん,あぶら,こんにやく, さとう,じゃがいも	牛乳,さわら,あぶらあげ, ひじき,とりにく,とうふ,みそ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, キャベツ,ごぼう,ねぎ	小 637 中 800	・幼稚園給食なし
20 木	かきあげうどん 牛乳 のりずあえ	ソフトめん,あぶら,さとう, こむぎこ	牛乳,まぐろオイルづけ,のり, あぶらあげ,わかめ,とりにく	ほうれんそう,もやし,にんじん, ねぎ,しいたけ	幼 486 小 583 中 763	
21 金	ごはん 牛乳 さばみそに にくじゃがに きのこのすましじ	ごはん,しらたき,じゃがいも, あぶら,さとう,でんぷん	牛乳,さば,みそ,ぶたにく,とうふ, かまぼこ	たまねぎ,にんじん,しめじ, こまつな,しいたけ,えのきだけ, ねぎ	幼 501 小 636 中 816	
24 月	はちみつパン 牛乳 フィレオチキン マカロニサラダ クリームシチュー	はちみつパン,あぶら,マカロニ, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,とりにく,ハム	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,しめじ	幼 532 小 670 中 826	
25 火	ごはん 牛乳 てんしんたまご マーボーとうふ はるさめのスープに	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ	牛乳,けいらん,とうふ,ぶたにく, みそ,とりにく	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,はくさい	幼 468 小 608 中 761	
26 水	ごはん 牛乳 えびカツ もやしとたくあんのあえもの にらたまじ	ごはん,あぶら,ごま,でんぷん, こむぎこ,パンこ	牛乳,えび,ぎよにく,かまぼこ, けいらん	もやし,きゅうり,にら,にんじん, ねぎ	幼 460 小 601 中 769	・えびカツはソースがかかった状態 で届きます。
27 木	こめパン 牛乳 チキンチーズやき フルーツカクテル ミネストローネ	こめパン,パンこ,あぶら,マカロニ, じゃがいも,さとう	牛乳,とりにく,チーズ	みかん,パインアップル,レモン, もも,ぶどう,キャベツ,たまねぎ, セロリ,トマト,にんじん,にんにく	幼 552 小 643 中 735	
28 金	ちゅうかどん 牛乳 こまつなまんじゅう ごぼうサラダ	ごはん,こむぎこ,あぶら,さとう, でんぷん	牛乳,ぶたにく,いか,なるとまき	こまつな,えだまめ,ごぼう, にんじん,キャベツ,きくらげ, たけのこ,たまねぎ	幼 474 小 663 中 815	・小松菜まんじゅうは幼1こ,小中職2こ です。

★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)				
502	20.7	19.5	310	1.9	642	24.7	22.7	331	2.4	801	29.7	26.4	355	2.9
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406 FAX82-7403

☆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。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



マナーを守って楽しい給食時間に♪

食事の前に
手を洗う

食事のあいさつ
をする

正しい姿勢
で座る

食事中に立ち
歩かない

はしや食器を
正しく持つ

正しい
配膳をする

給食だより



色とりどりの花が春の日差しを受け
て咲き誇るなか、新学期がスタートし
ました。春の光のように、明るく元気
いっぱい！新しい学年、新しい教室、
新しい生活…気持ちまで新しくなっ
てわくわくしてきますね。

日々成長している子供たち。1日1
日を大切に、体も心も大きくなってほ
しいと思います。おいしい給食作りで
応援します。

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

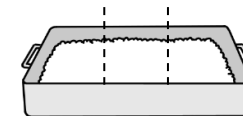


ひとり分の量をしっかり食べよう

配られた給食をクラスで均等に盛り付けると、「ひとり分の量」になり
ます。しっかり「ひとり分の量」を食べたいですね。

《ごはん》

30人クラスの場合、まず、
ごはんを3つに分けます、ひと
つで10人分なので、これを目
安にして盛り付けましょう。



《汁物》

具は沈んでいるので、よくか
き混ぜてから、具と汁を
バランスよく
盛り付けましょう。

