

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	木	まるパン 牛乳 たりやきハンバーグ コールスローサラダ コーンポターージュ	まるパン、なまクリーム、こむぎこ、あぶら、クルトン	牛乳、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	幼 500 小 627 中 753	
2	金	ごはん 牛乳 カミカミたこメンチ ほうれんそうのだいずあえ さんさいいりけんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、こんにやく、こむぎこ、パンこ	牛乳、とうふ、あぶらあげ、たら、たこ	にんじん、ほうれんそう、もやし、わらび、ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 461 小 602 中 757	〈かみかみ献立〉
5	月	ミルクパン 牛乳 チキンチーズやき コーンサラダ トマトシチュー	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、ハヤシフレーク、パンこ	牛乳、とりにく、チーズ、ハム、ぶたにく	キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、セロリ、しめじ、にんにく、トマト	幼 535 小 661 中 787	
6	火	ちゅうかどん 牛乳 わかどりからあげ かいそうサラダ	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、でんぷん	牛乳、とりにく、わかめ、いか、ぶたにく、なるとまき	きゅうり、とうもろこし、キャベツ、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、にんじん	幼 470 小 668 中 865	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こです。 ・サラダドレッシングはクラスで和えます。
7	水	ごはん 牛乳 さんまに とりにくとさつまいものごまみそに じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん、さつまいも、こんにやく、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、さんま、とりにく、みそ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ	小 654 中 798	・幼稚園給食なし
8	木	カレーなんぼん 牛乳 ミニアメリカンドック ポテトとだいずのあおりのりふうみ はちみつレモンゼリー	ソフトめん、あぶら、じゃがいも、でんぷん、はちみつ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいず、あおりのり、とりにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、レモン	幼 614 小 727 中 905	
9	金	どんどろけめし 牛乳 あじみそあげだまフライ つみれじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう、こむぎこ、パンこ	牛乳、あじ、とうふ、とりにく、いわし	ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、だいこん	幼 517 小 664 中 830	〈日本味噌ぐり：鳥取県〉
12	月	コッペパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ さつまいもとひじきのサラダ ミネストローネ	コッペパン、あぶら、さつまいも、マカロニ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	牛乳、とりにく、ひじき、まぐろオイルづけ	ブロッコリー、しめじ、キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく	幼 491 小 612 中 753	〈茨城・鹿嶋食材週間12～16日〉 ・チキンカツはソースがかかった状態で届きます。
13	火	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう チンジャオロースー こまつなのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、とりにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、こまつな、にんじん、ねぎ	幼 435 小 611 中 749	・こまつなまんじゅうは幼1こ、小中職2こです。
14	水	ごはん 牛乳 さばのおしやき きんぴらにぐたくさんみそしる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ	幼 542 小 685 中 860	
15	木	こめパン 牛乳 ローズポークメンチカツ さつまいもポテトサラダ キャベツのクリームに	こめパン、あぶら、さとう、さつまいも、ノエッグマヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	とうもろこし、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、たまねぎ、にんじん	幼 568 小 672 中 794	・メンチカツはソースがかかった状態で届きます。
16	金	ごはん 牛乳 ぶりあじつきフライ ピーマンともやしのサラダ とんじる	ごはん、あぶら、じゃがいも、こんにやく、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶり、ぶたにく、みそ	ピーマン、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 511 小 651 中 817	
19	月	コッペパン 牛乳 かつおカツ アスパラのサラダ ポトフ	コッペパン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、かつお、ウインナー	アスパラガス、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	幼 479 小 597 中 752	〈食育の日献立〉 ・かつおカツはソースがかかった状態で届きます。
20	火	ごはん 牛乳 あげしゅうまい ジャージャンとうふ にくだんごスープ	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、あつあげ、みそ、とりにく	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、チンゲンサイ	幼 438 小 608 中 779	・あげしゅうまいは幼1こ、小2こ、中職3こです。
21	水	カレーライス 牛乳 いかいりネギやき ひじきともやしのサラダ	ごはん、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、いか、ひじき、ハム、ぶたにく、だっしふん乳、たら	きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、トマト、にんにく	小 674 中 844	・幼稚園給食なし
22	木	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき ピーズサラダ	ちゅうかめん、あぶら、ノエッグマヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ハム、ぶたにく、なるとまき、とりにく、あおだいず、だいず、きんときまめ、しろいんげんまめ	きゅうり、たまねぎ、もやし、キャベツ、しょうが、とうもろこし、にんじん、ねぎ	幼 556 小 677 中 868	
23	金	ごはん 牛乳 ハンバーグだいこんおろしソース にくじゃがにすましじる	ごはん、あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう、でんぷん	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、かまぼこ	だいこん、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 514 小 655 中 817	
26	月	ミルクパン 牛乳 チキンハーブ フルーツカクテル ミートボールいりブラウンシチュー	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、さとう、なまクリーム	牛乳、とりにく、ミートボール、だっしふん乳、チーズ、とう乳	みかん、パイナップル、もも、レモン、たまねぎ、ぶどう、りんご、にんじん、セロリ、マッシュルーム	幼 485 小 662 中 792	
27	火	ごはん 牛乳 イカカレーフライ にんじんしりしり なるとりりさわにわん	ごはん、あぶら、こむぎこ、パンこ	牛乳、いか、まぐろオイルづけ、ぶたにく、なるとまき	にんじん、もやし、とうもろこし、ほうれんそう、ごぼう	幼 472 小 613 中 767	
28	水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ 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 625 中 766	
29	木	バターパン 牛乳 なすのミートソースグラタン カリフラワーサラダ イタリアンスープ	バターパン、パンこ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、けいらん、チーズ	ピーマン、きゅうり、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす	幼 500 小 630 中 760	
30	金	ごはん 牛乳 いわしかばやき いろどりひじきに ごまみそじる	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、こんにやく、じゃがいも、ごま	牛乳、いわし、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	幼 520 小 669 中 841	

★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、中学生(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)	塩分 (グラム)
505 (490)	20.8 (20.2)	19.8 (13.6)	310 (290)	1.9 (1.4)		647 (650)	24.9 (26.8)	23.1 (18.1)	331 (350)	2.4 (1.9)	802 (830)	29.7 (34.2)	26.8 (23.1)	355 (450)	3 (2.4)



給食だより

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

カルシウムをとって

こつこつ ちよきん

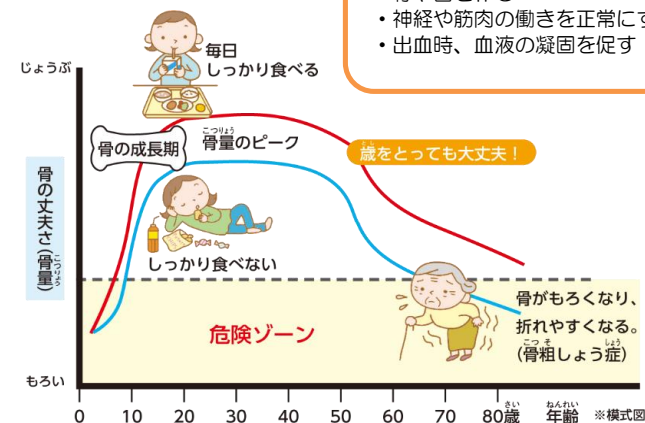
「骨骨貯金」をしよう

カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯を作るのに欠かせません。そのため、育ち盛りの小中学生にはとても重要な栄養素です。

とくに中学生の年齢の12～14歳の人が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。毎日、給食には牛乳が出ていますが、牛乳1本200mlにはカルシウムが約220mgふくまれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。

カルシウムの働き

- ・骨や歯を作る
- ・神経や筋肉の働きを正常にする
- ・出血時、血液の凝固を促す



骨の量は成長と共に増加し、20歳ごろが最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。⇒人生の中で、10代が一番カルシウムをとっておきたい時期です。

「骨骨貯金(こつこつちよきん)」で将来の健康づくりのために、この時期にカルシウムを意識してとりたいですね。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や、将来骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

●カルシウムの多い食べ物●



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)