

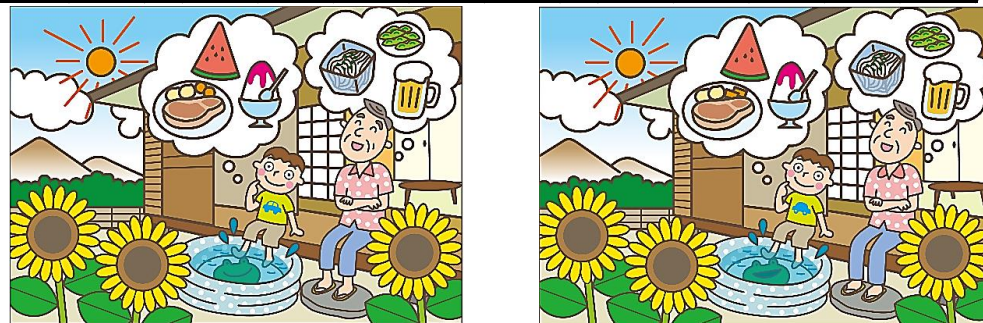
日曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやくほねになる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギー(キカロリー)	こんだてのせつめい
3月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン チリコンカン ポトフ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,チョコレート	牛乳,だいず,ぶたにく, ウインナー	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, にんにく,キャベツ	幼 519 小 635 中 750	
4火	ごはん 牛乳 さけキャベツメンチ おからいりにしらたまみそスープ	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, しらたまもち,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,さけ,おから,あぶらあげ, ぶたにく,みそ	キャベツ,にんじん,ねぎ, しいたけ,ほうれんそう, だいこん	幼 512 小 705 中 859	
5水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ チャプチェ えびだんごスープ	ごはん,あぶら,はるさめ,ごま, さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,えび,すけそうだら	キャベツ,こまつな,しょうが, たけのこ,にんじん,にんにく, もやし, チンゲンサイ,ねぎ,しいたけ	小 627 中 768	・幼稚園給食なし
6木	ジャージャーめん (ソフトめん ポイルやさいたれ) 牛乳 ココアあげパン	ソフトめん,パン,ココア,あぶら, でんぶん,さとう	牛乳,ぶたにく,だいず,みそ	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 572 小 693 中 879	
7金	ごはん 牛乳 ほしがたメンチカツ きりぼしだいこんサラダ ほしのこじる たなばたゼリー	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,かまぼこ	きりぼしだいこん,えだまめ, オクラ,にんじん,ねぎ, えのきだけ	幼 554 小 692 中 851	〈七夕献立〉 ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
10月	コッペパン 牛乳 ソースチキンカツ なつやさいのラタトゥイユ コロコロスープ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ベーコン, ウインナー	かぼちゃ,ズッキーニ,トマト, たまねぎ,なす,にんにく, ピーマン,ほうれんそう, とうもろこし,にんじん	幼 507 小 629 中 781	・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
11火	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト オニオンスープ	ごはん,さとう,あぶら, じゃがいも,バター	牛乳,ぶたにく,ベーコン,とりにく	トマト,たまねぎ,とうもろこし, パセリ,にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 491 小 625 中 781	
12水	ごはん 牛乳 はるまき ゴーヤチャンプル はるさめのスープ	ごはん,こむぎこ,あぶら, はるさめ	牛乳,ぶたにく,あつあげ, けいらん,かつおぶし,とりにく	たまねぎ,ゴーヤ,しょうが, チンゲンサイ,しいたけ, にんじん,ねぎ,もやし	幼 530 小 689 中 849	
13木	ナン キーマカレー 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ナン,あぶら,こんにやく,さとう, バター	牛乳,けいらん,わかめ, ひよこまめ,だいず,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, しょうが,たまねぎ,トマト, にんにく,ピーマン,にんじん	幼 547 小 673 中 838	・サラダのドレッシングはクラスで和 えます。
14金	とりめし 牛乳 かまぼこいそかてんぶら きくらげいりスープ みかんゼリー	ごはん,こむぎこ,あぶら,さとう, ごま	牛乳,たら,とりにく,あぶらあげ, とうふ,ぶたにく	ごぼう,にんじん,ねぎ, えのきだけ,きくらげ, しいたけ,みかん	幼 536 小 682 中 846	〈日本味めぐり:大分県〉
18火	ちゅうかどん 牛乳 チヂミ ごぼうサラダ	ごはん,さとう,ごま,あぶら, でんぶん	牛乳,とりにく,いか,ぶたにく, なるとまき	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 513 小 666 中 837	
19水	ごはん 牛乳 ヤーコンいりポークメンチ チンジャオロースー とうがんのちゅうかスープ	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,ベーコン	ヤーコン,たけのこ,にんにく, ピーマン,とうがん,こまつな, にんじん,ねぎ	小 634 中 796	・茨城・鹿嶋食材の日 ・幼稚園給食なし ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。

★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	小学生					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)	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)	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)
522	19.6	20.4	299	1.8	663	23.5	23.7	316	2.2	820	28	27.6	337	2.8
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

まちがいをさがし

2つの絵には10か所の違いがあるよ。見つけられるかな？



7月 給食だよ!

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な まものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ めたいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

お や つばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す のものや梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

栄養のはたらきの **み** どりのグループのたべもの(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の みものは水か麦茶でこまめに水分補給。

し じでは好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて。

じ かんを決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

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 82-29111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)

～2学期の給食について(お知らせ)～
開始日は、9月1日(金)始業式です。
最終日は、12月21日(木)終業式前日です。

2023年7月1日(金)開始
2023年12月21日(木)終了