

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
1	金	ビビンバどん 牛乳 やさいいりかまぼこ えびだんごスープ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 はるさめ	牛乳、たら、ぶたにく、えび	ほうれんそう、しょうが、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ねぎ、もやし、たけのこ、いんげん、 チンゲンサイ、しいたけ、とうもろこし	小 608 中 765	・幼稚園給食なし
4	月	はちみつパン 牛乳 さくらますのタルタルフライ ペンネイタリアン コロコロスープ れいとうパインアップル	はちみつパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、 こむぎこ	牛乳、さくらます、ベーコン、 ウインナー	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、 ほうれんそう、とうもろこし、パセリ パインアップル	幼 540 小 670 中 819	
5	火	ひじきまぜごはん 牛乳 ごもくたまごやき どさんこじる	ごはん、さとう、あぶら、バター	牛乳、けいらん、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、とうふ、わかめ、ぶたにく、 みそ	にんじん、とうもろこし、ねぎ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、ほうれんそう	幼 483 小 626 中 786	
6	水	ごはん 牛乳 レバーいりとりつくね こんにやくのびりからいため ごまみそじる	ごはん、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま、パンこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、とりにく	えだまめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ	小 652 中 790	・幼稚園給食なし ・レバーいりとりつくねは小中職2こです。
7	木	みそラーメン オレンジジュース ドーナツ かいそうサラダ	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、 こんにやく	わかめ、ぶたにく、みそ、けいらん、 牛乳	オレンジ、みかん、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、しょうが、たまねぎ、にら、 にんじん、にんにく、もやし	幼 484 小 588 中 797	〈鹿島小リクエスト献立①〉 ・サラダのドレッシングはクラスで和えます。
8	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう きりぼしだいこんのもの ゆばのすましじる	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん こむぎこ	牛乳、ぶたにく、さつまあげ、 かまぼこ、ゆば	きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、 こまつな、しいたけ、えのきだけ、ねぎ キャベツ、にら	幼 440 小 633 中 765	〈日本味めぐり 栃木県〉 ・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こです。
11	月	ミルクパン 牛乳 しろみざかなフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ミルクパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	牛乳、ホキ、とりにく	カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ、セロリ、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 499 小 615 中 751	・しろみざかなフライはソースがかかった状態 で届きます。
12	火	ごはん 牛乳 にくだんご ホイコーロー わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、でんぷん、 ごま、パンこ	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ わかめ、とりにく	ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、にんにく、ねぎ、えのきだけ しょうが	幼 435 小 614 中 750	・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。
13	水	ごはん 牛乳 てりやきチキン ほうれんそうのわふうサラダ とんじる	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、 こんにやく	牛乳、とりにく、のり、ぶたにく、みそ	にんじん、ほうれんそう、もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	幼 442 小 644 中 773	・てりやきチキンは幼1こ、小中職2こです。
14	木	ココアパン 牛乳 メンチカツ ポークビーンズ ポバイスープ	ココアパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、パンこ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいた、とりにく きゅうり	たまねぎ、トマト、にんじん、ほうれんそう、 とうもろこし	幼 499 小 639 中 759	・メンチカツはソースがかかった状態で届きま す。
15	金	なつやさいのカレーライス 牛乳 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	幼 547 小 711 中 890	
19	火	かしまなだしらすのチャーハン 牛乳 はるまき にくだんごスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、 しらすぼし、けいらん、とりにく	しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、もやし、しいたけ、たまねぎ、 キャベツ	幼 506 小 657 中 809	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
20	水	ごはん 牛乳 さばみそに きんぴらに かみなりじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう ごま	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、 さつまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	小 639 中 820	・幼稚園給食なし
21	木	カレーなんぼん 牛乳 さつまいもコロケ キャベツのおかかあえ	ソフトめん、あぶら、じゃがいも、 ごま、でんぷん、パンこ、さつまいも こむぎこ	牛乳、かつおぶし、とりにく	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、ねぎ	幼 477 小 576 中 768	
22	金	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ カリカリサラダ はるさめのスープ	ごはん、あぶら、クルトン、はるさめ こむぎこ	牛乳、とりにく、チーズ、わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、 ねぎ、はくさい	幼 461 小 656 中 850	〈鹿島小リクエスト献立②〉・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 クラスで和えます。・クルトンがつきます。
25	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズやき カリフラワーサラダ パンキンシチュー	コッペパン、あぶら、こむぎこ、 チョコレート、パンこ	牛乳、とりにく、チーズ	ピーマン、きゅうり、カリフラワー、 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ	幼 574 小 697 中 820	
26	火	ふきよせごはん 牛乳 さんまに さつまじる	ごはん、くり、さとう、あぶら、 さつまいも	牛乳、さんま、とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ しょうが	幼 497 小 638 中 779	〈秋の実り献立〉
27	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい のりずあえ ちゅうかコーンスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん こむぎこ	牛乳、まぐろ、のり、とうふ、ぶたにく わかめ、けいらん、とりにく	ほうれんそう、もやし、たけのこ、とうもろこし たまねぎ	幼 424 小 590 中 756	・あげしゅうまいは幼1こ、小2こ、中職3こです。
28	木	バターパン 牛乳 なつやさいのグラタン グリーンサラダ ポトフ	バターパン、じゃがいも、マカロニ こむぎこ	牛乳、ウインナー、ぶたにく、チーズ	なす、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、きゅうり アスパラガス、キャベツ、とうもろこし ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく	幼 495 小 630 中 766	
29	金	ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグきのこソース さつまポテトサラダ イタリアンスープ おつきみゼリー	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら、 さつまいも、ノエッグマヨネーズ、 じゃがいも、パンこ	牛乳、とりにく、けいらん、チーズ ぶたにく	たまねぎ、しめじ、とうもろこし、パセリ、 キャベツ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが みかん、ブルーベリー	幼 539 小 689 中 878	〈お月見献立〉

★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	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)	小学生	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)	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)
	490	19.8	18.1	301	1.9		640	24.4	21.5	323	2.4		797	29	24.8	346	3
	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)		(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

9月 給食だより

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。夏は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられる頃です。生活習慣をととのえ、学習に運動にがんばりましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、栄養のバランスにも気を付けながら、しっかり食べて登校しましょう。そして、給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来、プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするために、土台となる体づくりがまずは大事。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”

運動に使われたエネルギーを補給する。



たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。



栄養



休養(睡眠・ケア)

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる!



小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる!



将来、大会などで遠征に出かけてもだいじょうぶなように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。

体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好き嫌いが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」がでやすくなります。

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 82-2911

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)

