

日	曜日	こんだてめい	な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	ごはん 牛乳 さばみそに おからいりにとんじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、さば、おから、あぶらあげ、 ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、 ごぼう、だいこん	幼 509 小 647 中 830	
4	月	あつぎりしよくパン チョコクリーム 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ポトフ	しよくパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、チョコレート	牛乳、だいた、ぶたにく、 ウインナー	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、かぶ、 キャベツ	幼 530 小 644 中 758	
5	火	ごはん 牛乳 さけキャベツメンチ もやしとたくあんをあえもの さつまいもいりすいとんじる	ごはん、あぶら、ごま、こむぎこ、 さつまいも、パンこ	牛乳、さけ、とりにく	キャベツ、もやし、きゅうり、 だいこん、ねぎ、しいたけ	幼 500 小 689 中 839	・メンチはソースがかかった状態で届 きます。
6	水	ごはん 牛乳 ココアのもと ごもくたまごやき いろどりひじきに ごまみそじる	ごはん、ココア、こんにゃく、 あぶら、さとう、じゃがいも、ごま	牛乳、けいらん、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 652 中 810	・幼稚園給食なし
7	木	ちゃんぽんめん 牛乳 きなこあげパン さつまポテトサラダ	ソフトめん、さとう、あぶら、 コッペパン、さつまいも、 ノエッグマヨネーズ、じゃがいも	牛乳、だいた、いか、なるとまき、 ぶたにく	とうもろこし、パセリ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、もやし、 きくらげ	幼 551 小 665 中 844	
8	金	ごはん 牛乳 チヂミ チャプチェ わかめスープ	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 こめこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、 わかめ、とりにく	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、ねぎ、 えのきだけ	幼 487 小 632 中 794	・チヂミはたれがかかった状態で届 きます。
11	月	ミルクパン 牛乳 ソースチキンカツ ペンネイタリアン オニオンスープ	ミルクパン、あぶら、マカロニ こむぎこ、パンこ	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 493 小 611 中 760	
12	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 ほうれんそうオムレツ ゆかりあえ	ごはん、おおむぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、けいらん、ぶたにく、 だっしふん乳	ほうれんそう、カリフラワー、 きゅうり、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 507 小 661 中 827	
13	水	ごはん 牛乳 ホキのチリソース バンバンジーサラダ タイピーエン	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま、はるさめ	牛乳、ホキ、ささみ、いか、えび、 ぶたにく、わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、 にんじん、もやし、はくさい、 たけのこ、しいたけ	幼 468 小 616 中 774	
14	木	フルーツクリームサンド (こめパン・フルーツクリーム) 牛乳 フランクフルト ABCスープ	こめパン、あぶら、なまクリーム、 サワークリーム、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、とりにく	みかん、パインアップル、もも、 たまねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	幼 604 小 705 中 806	
15	金	ごはん 牛乳 かつおカツ ぐるに(やさいのにももの) にらのすましじる ゆずゼリー	ごはん、あぶら、こんにゃく、 さといも、さとう、でんぶん こむぎこ、パンこ	牛乳、かつお、ちくわ、とうふ、 かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、 にら、しいたけ、えのきだけ、 ねぎゆず	幼 493 小 627 中 797	<日本味めぐり:高知県> ・かつおカツはソースがかかった状態 で届きます。
18	月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース ハニーマスタードサラダ はくさいのクリームに	コッペパン、さとう、あぶら、 さつまいも、じゃがいも、 アーモンド、ノエッグマヨネーズ、 はちみつ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、チーズ、とりにく	トマト、たまねぎ、にんじん、 はくさい、マッシュルーム	幼 568 小 705 中 863	
19	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロースー えびだんごスープ	ごはん、こむぎこ、あぶら、 でんぶん、はるさめ	牛乳、ぶたにく、えび、たら	にら、キャベツ、たけのこ、 にんにく、ピーマン、 チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	幼 467 小 655 中 803	<茨城・鹿嶋食材の日> ・今日の給食に使われている 米、 ピーマン、チンゲン菜、ねぎは JAなめ がたしおさいから無償提供された 地元産の野菜です。 ・ぎょうざは幼1小、中職2こです。
20	水	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき そばろにしらたまみそスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、 さとう、しらたまもち、じゃがいも	牛乳、いか、とりにく、ぶたにく、 みそ	かぼちゃ、にんじん、えだまめ、 ほうれんそう、だいこん、ねぎ	小 663 中 820	・幼稚園給食なし
21	木	ミートソースめん はっこう乳(プレーン) クリスマスフライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ソフトめん、あぶら、さとう、こめこ、 こむぎこ	はっこう乳、とりにく、チーズ、 だいた、ぶたにく	カリフラワー、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、とうもろこし、 ブロッコリー、しょうが、たまねぎ、 セロリ、トマト、いちご	幼 576 小 698 中 903	・2学期給食最終日 <クリスマス献立> ・サラダのドレッシングはクラスであえ 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)
518	21.9	19.4	341	1.9	658	26	22.5	361	2.4	815	31.1	26	386	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)



冬至は1年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、むかしの人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり、運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。



12月 給食だより

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

冬野菜をおいしく食べよう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。

冬野菜に注目!



冬に旬を迎える野菜には、体の中でビタミンAになるカロテンやビタミンCを多く含むものがたくさんあります。これらには鼻やのどのねんまくをととのえたり、肌荒れを予防する働きがあります。

1日にとりたい野菜の量は

300g

1日にとる野菜の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされています。食物繊維として腸の働きを活かし、便秘を防ぐ役目もあります。

色付き野菜は油が大好き♡

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など色の濃い野菜に含まれるカロテンは油に溶け、吸収しやすくなります。

加熱に強いビタミン

じゃがいも、さつまいもなどのいも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存に耐える点でも便利です。いも類からもビタミンをとりたいですね。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がありますが、糖分も多く含まれているので、食べ方に気を付けたいですね。

◎お知らせ◎

市立小中学校は2学期終業式の給食はありません。3学期の給食は1月9日(火)始業式の日からです。