

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	こめパン 牛乳 イカクリスピー コーンサラダ とりこくとマカロニのクリームに	こめパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、とりこ、いか	キャベツ、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 543 小 645 中 762	
2	金	ごはん 牛乳 いわしのうめ きんぴらにこまつなのみそしる なっとう	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、いわし、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、なっとう	うめ、ごぼう、にんじん、こまつな、 だいこん、ねぎ	幼 514 小 649 中 802	〈節分献立〉
5	月	ミルクパン 牛乳 チキンチーズやき グリーンサラダ パンプキンシチュー	ミルクパン、パンこ、あぶら、 こむぎこ	牛乳、とりこ、チーズ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、しめじ	幼 532 小 657 中 782	
6	火	ごはん 牛乳 あじみそあげだまフライ いろどりひじきに ほくてんじる	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 しらたまもち、さつまいも	牛乳、あじ、あぶらあげ、ひじき、 とりこ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 だいこん、ねぎ	幼 529 小 681 中 851	
7	水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ホイコーロー えびだんごスープ	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ	牛乳、ぶたにく、みそ、えび、たら	ピーマン、キャベツ、にんじん、ねぎ たまねぎ、しいたけ、にんにく、 たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ	小 632 中 774	・幼稚園給食なし
8	木	みそラーメン オレンジジュース きなこあげパン フルーツカクテル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、 コッペパン	だいず、ぶたにく、みそ	みかん、パインアップル、もも、 レモン、ぶどう、りんご、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、 にら、にんじん、にんにく、 もやし、オレンジ	幼 494 小 612 中 835	〈鹿野中リクエスト給食①〉
9	金	ごはん 牛乳 キャベツメンチ ほうれんそうのだいずあえ けんちんじる	ごはん、さとう、あぶら、さといも、 こんにやく、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず あぶらあげ	にんじん、ほうれんそう、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい キャベツ	幼 499 小 641 中 801	・メンチ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 てりやきチキン 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	牛乳、とりこ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	えだまめ、にんじん、キャベツ、 ごぼう、ねぎ	幼 472 小 677 中 815	・てりやきチキンは幼1こ、小中職2こ です。
14	水	ごはん 牛乳 ハートがたハンバーグマトソース こまつなとカリフラワーのサラダ ようふうかきたまじる チョコプリン	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、チョコレート	牛乳、ぶたにく、とりこ、けいらん	トマト、こまつな、とうもろこし、 カリフラワー、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	幼 520 小 651 中 822	〈バレンタイン献立〉
15	木	バターパン 牛乳 えびカツ ジャーマンポテト ウィンナースープ	バターパン、じゃがいも、あぶら、 バター、ノンエッグタルタルソース	牛乳、えび、ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、 しめじ、ほうれんそう、にんじん、 レモン	幼 530 小 676 中 848	・パックのノンエッグタルタルソースが つきます。
16	金	ごはん 牛乳 まぐろカツ ゆかりあえ そうへいじる	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	牛乳、まぐろ、ぶたにく、みそ	カリフラワー、きゅうり、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ、 はくさい、しいたけ、にんにく	幼 466 小 604 中 776	〈日本味めぐり・和歌山県〉 ・まぐろカツはソースがかかった状態 で届きます。
19	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 コーンポタージュ	コッペパン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ、なまクリーム	牛乳、とりこ、ひじき、 まぐろオイルづけ	ブロッコリー、しめじ、たまねぎ、 とうもろこし	幼 533 小 669 中 823	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
20	火	わかめごはん 牛乳 さばみそに かりかりサラダ はるさめのスープ	ごはん、あぶら、クルトン、 はるさめ	牛乳、さば、チーズ、とりこ、 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、ねぎ、 にんじん、はくさい	幼 493 小 627 中 804	〈鹿野中リクエスト給食②〉 ・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。
21	水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう パンサンサー ちゅうかコンスープ	ごはん、こむぎこ、あぶら、 はるさめ、さとう、ごま、でんぷん	牛乳、ぶたにく、ハム、とうふ、 わかめ、けいらん	きゅうり、こまつな、にんじん、 たけのこ、とうもろこし	小 623 中 765	・幼稚園給食なし ・こまつなまんじゅうは小中職2こ です。
22	木	もちいなりうどん 牛乳 レンコンサラダ	ソフトめん、もち、さとう	牛乳、あぶらあげ、ハム、とりこ	えだまめ、きゅうり、とうもろこし、 れんこん、にんじん、ねぎ	幼 499 小 591 中 748	
26	月	フルーツクリームサンド (コッペパン フルーツクリーム) 牛乳 チーズオムレツ ミネストローネ	コッペパン、あぶら、マカロニ、 サワークリーム、なまクリーム、 じゃがいも、さとう	牛乳、チーズ、けいらん、とりこ	みかん、パインアップル、もも、 キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 529 小 666 中 836	
27	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 トンカツ かいそうサラダ	ごはん、おおむぎ、あぶら、 こんにやく、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、わかめ、ぶたにく、 だっしふん乳	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 556 小 717 中 923	〈受験応援献立〉 ・トンカツはソースがかかった状態 で届きます。・サラダのドレッシングは クラスで和えます。
28	水	ごはん 牛乳 わかどりからあげ もやしとたくあんをあえもの あつあげとたまねぎのみそしる	ごはん、こむぎこ、あぶら、ごま	牛乳、とりこ、あつあげ、みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しめじ	幼 426 小 608 中 790	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
29	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ポトフ	コッペパン、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	牛乳、だいず、ぶたにく、 ウィンナー	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、キャベツ	幼 525 小 640 中 768	

★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)	しほう (ミリグラム)	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)	しほう (ミリグラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)				
505	20.8	18.8	302	1.9	646	24.9	22	323	2.4	807	30	25.7	352	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)



給食だより

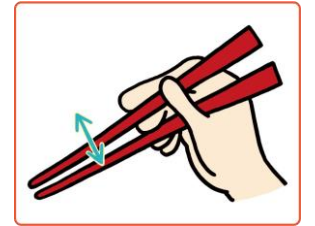
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザなど、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べるのが大切です。

はしを正しく持とう

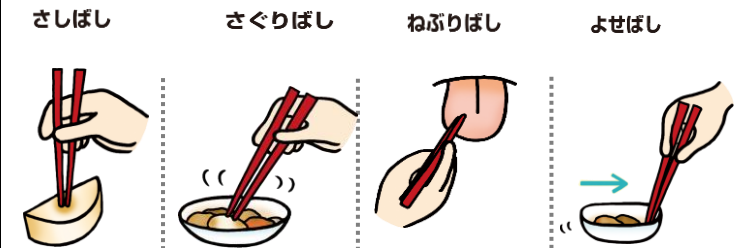
はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方



豆のパワーで丈夫な体をつくる!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」とかいっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。

大豆の栄養

- ・必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質
- ・細胞の構成成分で脳の働きにも関係のある大豆レシチン
- ・コレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン
- ・骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれる大豆イソフラボン etc

大豆をもとに作られる食品



他にもたくさんあります。どういふものがあるでしょうか? いくつぐらいあげられますか?