

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 さわらのさいきょうやき にくじゃがに こうはくはんべんいりすましじる	ごはん、あぶら、しらたき、 じゃがいも、さとう、でんぷん、 やまいも	牛乳、さわら、ぶたにく、とうふ、 みそ、すけそうたら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 なのはな、しいたけ、えのきだけ、 ねぎ	幼 462 小 599 中 717	〈ひなまつり献立〉
4	月	コッペパン 牛乳 チキンハーブやき マカロニサラダ かぼちゃのポターージュ	コッペパン、あぶら、マカロニ、 ハエッグマヨネーズ、なまクリーム、 こむぎこ	牛乳、とり、にく、ハム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、 レモン	幼 503 小 685 中 820	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
5	火	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう ジャージャンとうふ にくいりワンタンスープ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、 こむぎこ	牛乳、あじ、あつあげ、みそ、 ぶたにく	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、たまねぎ、もやし、ごま	幼 458 小 592 中 709	
6	水	ハヤシライス 牛乳 ココアのもと にたまご こまつなとコーンのサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ココア	牛乳、けいらん、ぶたにく	こまつな、とうもろこし、エリンギ、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、トマト	小 712 中 834	・幼稚園なし
7	木	カレーなんばん 牛乳 きなこあげパン シーザーサラダ	ソフトめん、さとう、あぶら、 でんぷん、こむぎこ	牛乳、だいた、チーズ、とり、にく	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう	幼 542 小 653 中 830	・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 はながたハンバーグ のりずあえ とんじる おいおいゼリー	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、 こんにやく	牛乳、とり、にく、みそ、まぐろ、 のり、ぶたにく、とうふ、おから、 とうじゆう	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、いちご	幼 504 小 643 中 778	〈卒業記念献立〉
11	月	コッペパン 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	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、チョコレート、こむぎこ	牛乳、だいた、ぶたにく、チーズ、 バター、ウインナー	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ	幼 531 小 646	・中学校卒業式
12	火	わかめごはん 牛乳 たまごハムのフライ かいそうサラダ ごまみそじる	ごはん、あぶら、こんにやく、 じゃがいも、ごま、こむぎこ、 パンこ	わかめ、牛乳、ぶたにく、とり、にく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 けいらん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ	幼 529 小 669 中 778	・サラダのドレッシングはクラスで和 えます。
13	水	カレーライス 牛乳 トンカツ ブロッコリーサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、だっしふん乳	カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、 ブロッコリー、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 557 小 718 中 889	
14	木	コッペパン 牛乳 チキンチーズやき フルーツカクテル とり、にくとマカロニのクリームに	コッペパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 パンこ	牛乳、とり、にく、チーズ	みかん、パインアップル、もも、 レモン、ぶどう、りんご、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 578 小 717 中 857	
15	金	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 さんさいいりけんちんじる	ごはん、さつまいも、あぶら、ごま、 さとう、こんにやく	牛乳、さんま、とり、にく、みそ、 とうふ、あぶらあげ	れんこん、にんじん、わらび、ごぼう、 だいこん、ねぎ、みずな、えのき、 やまうど、なめこ	幼 502 小 645 中 752	
18	月	コッペパン 牛乳 ローズポークメンチカツ グリーンサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とり、にく	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 しめじ	幼 524 小 652 中 799	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
19	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ いろどりひじきに どさんこじる	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、 バター、こむぎこ、でんぷん	牛乳、とり、にく、あぶらあげ、ひじき、 とうふ、わかめ、ぶたにく、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 ねぎ、もやし、にんにく、しょうが	小 703 中 874	・幼稚園卒園式 ・小学校給食最終日 ・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
21	木	しょうゆラーメン 牛乳 ちゅうかまん ほうれんそうのナムル	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、なるとまき	ほうれんそう、にんじん、もやし、 キャベツ、しょうが、とうもろこし、 ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんにく	幼 503 中 761	・小学校卒業式 ・幼稚園・中学校給食最終日

★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)									
518 (490)	21.3 (20.2)	19.5 (13.6)	321 (290)	2 (1.4)	659 (650)	25.4 (26.8)	22.8 (18.1)	344 (350)	2.6 (1.9)	797 (830)	29.8 (34.2)	26.2 (23.1)	371 (450)	3.2 (2.4)

リクエスト給食より

今年度も5つの学校のリクエスト給食が登場しました。リクエストが多かったメニューは、「みそラーメン」「わかめごはん」「カリカリサラダ」「はるさめスープ」で、それぞれ3回でした。その中から、今回は「カリカリサラダ」の作り方を紹介します。是非、ご家庭でも作ってみて下さい。

★カリカリサラダの作り方★

〈材料〉	分量の目安	下ごしらえ
キャベツ	160g	➡ 8mm幅に切る。
きゅうり	60g	➡ 輪切りにする。
コーン缶詰	40g	
チーズ	12g	➡ 5mm角に切る。
クルトン	8g	
シーザードレッシング	大さじ2弱	

〈作り方〉

- ① キャベツときゅうりは沸騰したお湯でゆでる(1分)。水気をよく絞って冷蔵庫で冷やす(1時間)。
- ② ①とコーン、チーズを和える。
- ③ ②にドレッシングをかけてクルトンをのせて完成。



鹿嶋市HP「学校給食センター」より

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)

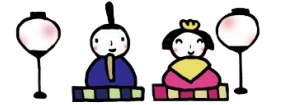


この作り方は、鹿嶋市のHP「学校給食センター」⇒おすすめの一品」に掲載されています。他にも「のり酢あえ」や「いろどりひじき煮」などを紹介しております。是非、ご覧ください。



給食だより

3月3日は桃の節句ですが、なぜ「桃」なのでしょう。桃の節句の起源は、古代中国の上巳節(じょうしせつ)です。元々は無病息災を願う厄払いの行事でした。平安時代に日本へ伝わり、江戸時代には女の子の健やかな成長を祈る行事となりました。桃の節句と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことによるものです。早くも桜の開花の便りも聞かれるころですが、まだ急に冷え込む日もあるので、体調に気を付けてください。



食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>●朝ごはんは毎日食べましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>●食事の前の手洗いはよくできましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>●食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>●食事では、いつもよくかんで食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>●野菜を毎日、食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>●給食当番の仕事はしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>●給食の牛乳は残さず飲みましたか?</p> <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食育習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかったところを新年度にがんばりましょう。



昨年度末、今年度と給食センターへお礼のお手紙が届きました。センター職員全員で読ませていただきました。ありがとうございました。

