



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
8月	コッペパン 牛乳 フイレオチキン わさびふうみサラダ トマトシチュー チョココリーム	コッペパン,あぶら,じゃがいも,ノエッグマヨネーズ,こむぎこ,チョコレート	牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ,けいらん,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ,にんにく,トマト	中 813	・中2~3年給食開始
9火	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わかめとじゃがいものみそしる	ごはん,さつまいも,こんにやく,あぶら,ごま,さとう,じゃがいも	牛乳,さんま,とりにく,みそ,あぶらあげ,わかめ	れんこん,にんじん,たまねぎ	小 629 中 767	・小2~6年・中1年給食開始
10水	ごはん 牛乳 はるまき すぶたこまつなのちゅうかスープ	ごはん,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう,でんぷん	牛乳,ぶたにく,とりにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン,たけのこ,しいたけ,こまつな,ねぎ	幼 490 小 637 中 783	・幼年中・年長給食開始
11木	ミートソースめん 牛乳 オムレツ ごぼうサラダ	ソフトめん,あぶら,さとう,こむぎこ	牛乳,けいらん,だいず,ぶたにく,チーズ	えだまめ,ごぼう,にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,トマト	幼 547 小 664 中 861	
12金	ごはん 牛乳 にくだんごにくじゃがにきのこのすましじる	ごはん,しらたき,じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん	牛乳,とりにく,ぶたにく,とうふ,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,こまつな,しいたけ,えのきだけ,ねぎ	幼 441 小 627 中 763	
15月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース さつまポテトサラダ ウィンナーとはるキャベツのスープ	コッペパン,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	牛乳,ぶたにく,とりにく,ウインナー	トマト,とうもろこし,パセリ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	幼 507 小 630 中 770	〈入学・進級おめでとう献立〉15~18日 ・小1年給食開始
16火	カレーライス 牛乳 イカカツ グリーンサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも	牛乳,いか,ぶたにく,だっしふん乳	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 525 小 686 中 876	
17水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざパンバンジーサラダ えびだんごスープ	ごはん,あぶら,こむぎこ,ごま,はるさめ	牛乳,ぶた,ささみ,えび,たら	きゅうり,にんじん,もやし,たけのこ,チンゲンサイ,ねぎ,しいたけ	小 626 中 767	・幼稚園給食なし
18木	こめパン 牛乳 コロッケ コールスローサラダ コーンシチュー	こめパン,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ	幼 514 小 612 中 737	
19金	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ れんこんきんぴら さつまじる あじつきのり	ごはん,あぶら,さとう,ごま,さつまいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ぶたにく,みそあぶらあげ,のり	れんこん,えだまめ,にんじん,だいこん,ねぎ	幼 543 小 699 中 885	〈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。
22月	コッペパン 牛乳 さけキャベツメンチ 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,ノエッグマヨネーズ,なまクリーム,こむぎこ,パンこ	牛乳,さけ,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	幼 542 小 722 中 863	
23火	ごはん 牛乳 てんしんたまごマーボーどうふ はるさめのスープに	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん,はるさめ	牛乳,けいらん,とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく	たけのこ,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく,チンゲンサイ,ねぎ,はくさい	幼 473 小 615 中 770	
24水	ごはん 牛乳 えびカツ もやしとたくあんをあえもの にらたまじる	ごはん,あぶら,ごま,でんぷん,こむぎこ,パンこ	牛乳,えび,たら,かまぼこ,けいらん	もやし,きゅうり,にら,にんじん,ねぎ	幼 462 小 603 中 772	・えびカツはソースがかかった状態で届きます。
25木	かきあげうどん(ソフトめん つゆ)なのはなかきあげ 牛乳 のりずあえ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ,さとう	牛乳,まぐろオイルづけ,のり,あぶらあげ,わかめ,とりにく	なのはな,ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ,しいたけ	幼 486 小 583 中 763	
26金	ちゅうかどん 牛乳 にらまんじゅう きりぼしだいこんサラダ	ごはん,こむぎこ,あぶら,さとう,でんぷん	牛乳,ぶたにく,いか,なるとまき	にら,きりぼしだいこん,えだまめ,キャベツ,きくらげ,たけのこ,たまねぎ,にんじん	幼 475 小 680 中 824	・にらまんじゅうは幼1こ,小中職2こです。
30火	ごはん 牛乳 ポークメンチカツ いろいろひじきに ぐだくさんみそしる	ごはん,あぶら,さとう,こんにやく,じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,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	幼 529 小 698 中 847	・ポークメンチカツはソースがかかった状態で届きます。

鹿嶋市の学校給食についてお知らせします

【給食のねらい】

- ・薄味で野菜たっぷりの給食を提供し、幼少期から生活習慣病予防への意識を高めるための啓発につとめます。
- ・茨城県産や鹿嶋市産の地場産物を活用し、折々の行事を大切に季節感のある献立を目指します。

【給食回数】

- ・約200回(小中学校の場合)

【給食費月額】

- ・幼稚園園児 3,600円
- ・小学校児童 4,300円
- ・中学校生徒 4,700円
- ・小中学校職員 4,700円
- ・幼稚園職員 4,500円

新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめがかんじんです。給食では次のことを心がけて楽しい給食時間にしてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけてしっかり洗いましょう。

給食当番の人は白衣やエプロンをきちんと着ましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかり言いましょう。

できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。いろいろな料理や食べ物のおいしさを知ってもらいたいです。

食べ終わったら食器をきちんと重ねて返しましょう。

★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(キカロリー)					たんぱく質(グラム)					カルシウム(ミリグラム)					塩分(グラム)				
	たんぱく質(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)	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)	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)	カルシウム(ミリグラム)	塩分(グラム)					
503(490)	20.4(20.2)	19.4(13.6)	324(290)	1.9(1.4)	649(650)	24.6(26.8)	22.9(18.1)	347(350)	2.4(1.9)	804(830)	29.2(34.2)	26.3(23.1)	374(450)	2.9(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)

献立表は市立小中学生はお子さんのクロムブックに送信されます。また、鹿嶋市のHPにも掲載されておりますので、ご確認ください。

きゅうしよくのみじたく

つめはみじかく

せっけてであらい

かみもださない

ぼうしとマスクをしっかりと