

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
1	月	コッペパン 牛乳 ソースチキンカツ なつやさいのラタトゥイユ コロコロスープ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ベーコン, ウインナー	かぼちゃ,ズッキーニ,たまねぎ, トマト,なす,にんにく,ピーマン, ほうれんそう,とうもろこし, にんじん	幼 497 小 619 中 781	
2	火	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ チャプチェ えびだんごスープ	ごはん,あぶら,はるさめ, ごま,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,えび,たら	こまつな,しょうが,たけのこ, にんじん,にんにく,もやし, チンゲンサイ,ねぎ,しいたけ	幼 487 小 628 中 770	
3	水	ごはん 牛乳 さけキャベツメンチ おからいりに えだまめいりみそしる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, こむぎこ,パンこ	牛乳,さけ,おから,あぶらあげ, とうふ,とりにく,みそ	キャベツ,にんじん,ねぎ, しいたけ,たまねぎ,えだまめ	小 670 中 814	・幼稚園給食なし ・メンチはソースがかかった状態で届きます。
4	木	ココアパン 牛乳 かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ ブイヤベース クレープ(ブルーベリー)	ココアパン,あぶら,さとう, こむぎこ,こめこ	牛乳,いか,えび,とう乳	かぼちゃ,カリフラワー,きゅうり, とうもろこし,ブロッコリー,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく, マッシュルーム,ブルーベリー	幼 540 小 650 中 760	〈世界味めぐり:フランス〉
5	金	カレーライス 牛乳 スターチキン フルーツカクテル	ごはん,あぶら,こめこ, カクテルゼリー,ナタデココ, じゃがいも	牛乳,とりにく,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,たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく	幼 539 小 707 中 901	〈七夕献立〉
8	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 イカカツ 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	牛乳,いか,だいず,ぶたにく, ウインナー	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ	幼 526 小 650 中 803	
9	火	わかめごはん 牛乳 さばのみそに キャベツとこまつなのおひたし なめこのみそしる	ごはん,ごま,さとう	牛乳,さば,みそ,とうふ, あぶらあげ,わかめ	こまつな,キャベツ,にんじん, ねぎ,なめこ	幼 467 小 591 中 724	
10	水	ごはん 牛乳 はるまき ゴーヤーチャンプルー はるさめのスープ	ごはん,こむぎこ,あぶら,はるさめ	牛乳,ぶたにく,あつあげ, けいらん,かつおぶし,とりにく	たけのこ,たまねぎ,ゴーヤー, しょうが,チンゲンサイ,しいたけ, にんじん,ねぎ,もやし	幼 530 小 689 中 849	
11	木	ジャージャーめん (ソフトめん ボイルやさいたれ) 牛乳 ドーナツ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ, でんぷん,さとう	牛乳,けいらん,ぶたにく,だいず, みそ	もやし,キャベツ,きゅうり, にんじん,たけのこ,ねぎ, しいたけ,しょうが,にんにく	幼 579 小 693 中 872	
12	金	さんしょくどん (いりたまご,えだまめいりとりそばろ) 牛乳 きくらげいりスープ シークワサーゼリー	ごはん,あぶら,さとう,ごま	牛乳,とりにく,だいず,けいらん, とうふ,ぶたにく	えだまめ,しょうが,にんじん, ねぎ,えのきだけ,きくらげ, シークワサー	幼 493 小 649 中 805	
16	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト オニオンスープ	ごはん,さとう,あぶら,じゃがいも, バター	牛乳,ぶたにく,とりにく,ベーコン	トマト,たまねぎ,とうもろこし, パセリ,にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 475 小 609 中 761	
17	水	ちゅうかどん 牛乳 チヂミ ごぼうサラダ	ごはん,こめこ,さとう,ごま, あぶら,でんぷん	牛乳,とりにく,いか,ぶたにく, なるとまき	えだまめ,ごぼう,にんじん, キャベツ,きくらげ,たけのこ, たまねぎ	小 665 中 800	・幼稚園給食なし ・チヂミはたれがかかった状態で届きます。
18	木	ナン キーマカレー 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ナン,あぶら,こんにやく,さとう, バター	牛乳,けいらん,わかめ, ひよこまめ,だいず,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, しょうが,たまねぎ,トマト, にんにく,ピーマン,にんじん	幼 547 小 673 中 838	・サラダのドレッシングはクラスで和えます。
19	金	ごはん 牛乳 ヤーコンいりポークメンチ チンジャオロースー とうがんのちゅうかスープ	ごはん,さとう,あぶら,でんぷん こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,ベーコン	たけのこ,にんにく,ピーマン, とうがん,こまつな,にんじん, ねぎ,ヤーコン	小 634 中 761	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・幼稚園給食なし ・メンチはソースがかかった状態で届きます。



気温が高く、朝から日差しが強い日が続いていますね。直射日光に当たっているだけでも体力は消耗します。帽子をかぶったり、日傘を使ったりしながら、暑い夏を乗り越えましょう。夏休みももうすぐそこです。残りの学校生活も元気に過ごしていきましょう。

## 夏の食生活~3つのポイント~

暑さを乗り切るための食生活について、3つのポイントを紹介します。夏休みの間も意識して生活してみましよう。

### ①旬の食材を取り入れる

夏野菜は水分をたくさんふくんでいるため、食事に取り入れることで水分をたっぷり補給できます。また、色の鮮やかさも楽しみましよう。



### ②温かい汁物を飲む

気温が高いと冷たいものを多くとりがちですが、積極的にみそ汁やスープなど、温かい汁物を食事に取り入れましょう。具たくさんにすると、食塩も控えめにできておすすめです。



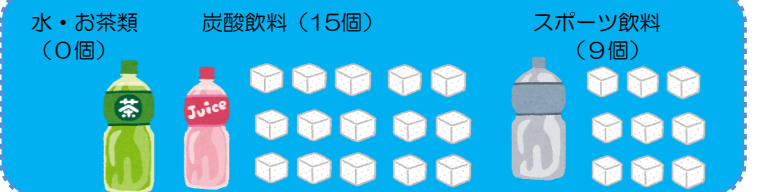
### ③のどがかわく前に水分補給&ジュースはほどほどに

朝起きた後、出かける前、お風呂に入った後、寝る前など、こまめに水分を取りましよう。汗を多くかいていなくても、1日に2.5Lほどの水分が体から出ています。普段の生活の中で気付いたときにコップ1杯の水を飲む、汗を多くかく時は、スポーツドリンクも飲んで汗と一緒に失われるミネラルを補いましよう。



### 飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい?

ペットボトル500ml/中 角砂糖1個4g としての目安



★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 (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)
512	20.3	20.2	316	1.8	652	24.3	23.5	334	2.3	803	29.4	27.5	365	2.8
(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・幼児教育課

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)



Q1 きゅうりの水分量は全体の何%でしょう?

①30% ②50% ③95%



Q2 ゴーヤー(にがうり)の英語名は何でしょう?

①ビターメロン ②グリーンメロン ③ゴジラメロン