

| 日  | 曜日 | こんだてめい  | ねつやちからになる食品   | ちや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<br>(キロカロリー)       | こんだてのせつめい             |
|----|----|---|---|--|---|-------------------------|-----------------------|
| 1  | 水  | ごはん 牛乳 チヂミ チャプチェ<br>にくりワンタンスープ                            | ごはん、さとう、ごま、あぶら、<br>はるさめ、こめこ、こむぎこ                        | 牛乳、ぶたにく、とりにく                               | こまつな、しょうが、たけのこ、<br>にんじん、にんにく、たまねぎ、ねぎ、<br>もやし、しょうが                 | 小 622<br>中 782          | ・幼稚園給食なし              |
| 2  | 木  | こめパン 牛乳 おさかなフライ<br>ペンネイタリアン キャベツとたけのこのスープ<br>こどものひざりー     | こめパン、あぶら、さとう、マカロニ、<br>じゃがいも、パンこ、こむぎこ、                   | 牛乳、ベーコン、たら、とう乳、<br>ウインナー                   | たまねぎ、トマト、にんじん、<br>にんにく、キャベツ、たけのこ、<br>りんご、レモン                      | 幼 528<br>小 613<br>中 713 | 〈こどもの日献立〉<br>・幼年少給食開始 |
| 7  | 火  | カレーライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ<br>グリーンサラダ                           | ごはん、じゃがいも、あぶら   | 牛乳、けいらん、ぶたにく、<br>だっしふん乳                    | アスパラガス、キャベツ、きゅうり、<br>ブロッコリー、たまねぎ、トマト、<br>にんじん、にんにく、ほうれんそう         | 幼 500<br>小 653<br>中 817 |                       |
| 8  | 水  | ごはん 牛乳 いわしのうめに<br>おからいりに どさんこじる                           | ごはん、しらたき、あぶら、さとう<br>バター                                 | 牛乳、おから、あぶらあげ、とうふ、<br>わかめ、ぶたにく、みそ、いわし       | にんじん、ねぎ、しいたけ、<br>とうもろこし、もやし、にんにく、<br>しょうが、うめ                      | 幼 478<br>小 620<br>中 779 |                       |
| 9  | 木  | ちゃんぽんめん 牛乳 ドーナツ<br>わかめサラダ                                 | ソフトめん、あぶら、さとう、<br>こんにゃく、こむぎこ                            | 牛乳、わかめ、いかなるとまき、<br>ぶたにく、けいらん               | きゅうり、にんじん、しめじ、キャベツ、<br>たまねぎ、もやし、きくらげ                              | 幼 521<br>小 615<br>中 774 |                       |
| 10 | 金  | ごはん 牛乳 にらまんじゅう すぶた<br>きりぼしだいこんのちゅうかスープ                    | ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、<br>でんぶん、こむぎこ                         | 牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ                           | にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ<br>たけのこ、しいたけ、にら、にんにく<br>きりぼしだいこん、ねぎ、もやし       | 幼 458<br>小 658<br>中 796 |                       |
| 13 | 月  | コッペパン 牛乳 コーンフライ<br>インディアンポテト ブイヤベース                       | コッペパン、あぶら、じゃがいも、<br>パンこ、こむぎこ、さとう                        | 牛乳、とうもろこし、ウインナー、<br>パンこ、えび、たら              | たまねぎ、にんじん、ピーマン、<br>トマト、マッシュルーム、にんにく、<br>セロリ                       | 幼 496<br>小 623<br>中 783 |                       |
| 14 | 火  | ごはん 牛乳 あじさんがやき そぼろに<br>ごまみそじる                             | ごはん、あぶら、でんぶん、さとう、<br>じゃがいも、ごま                           | 牛乳、あじ、とりにく、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ                | かぼちゃ、にんじん、えだまめ、<br>キャベツ、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、<br>たけのこ                      | 幼 489<br>小 648<br>中 797 |                       |
| 15 | 水  | ビビンバどん 牛乳 あげしゅうまい<br>わかめスープ                               | ごはん、あぶら、ごま、さとう、<br>パンこ、こむぎこ                             | 牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、<br>とりにく                   | ほうれんそう、しょうが、にんじん、<br>にんにく、ねぎ、もやし、えのきだけ、<br>たまねぎ、キャベツ              | 小 622<br>中 796          | ・幼稚園給食なし              |
| 16 | 木  | コッペパン 牛乳 にくだんご<br>カレーサラダ はるやさいのクリームに                      | コッペパン、あぶら、じゃがいも、<br>こむぎこ                                | 牛乳、ハム、とりにく                                 | もやし、きゅうり、にんじん、<br>アスパラガス、キャベツ、たまねぎ、<br>にんにく、しょうが、トマト              | 幼 456<br>小 625<br>中 743 |                       |
| 17 | 金  | ごはん 牛乳 けんさんごぼうメンチ<br>キャベツのおかかあえ つみれじる                     | ごはん、さとう、あぶら、ごま、<br>こむぎこ、パンこ                             | 牛乳、かつおぶし、とうふ、いわし、<br>ぶたにく、たら               | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、<br>しょうが、だいこん、ごぼう、<br>しいたけ、ねぎ、たまねぎ               | 幼 511<br>小 652<br>中 815 | 〈茨城・鹿嶋食材の日〉           |
| 20 | 月  | コッペパン チョコクリーム 牛乳<br>マカロニグラタン ピーンズサラダ ポトフ                  | コッペパン、ノンエッグマヨネーズ、<br>じゃがいも、チョコレート、マカロニ、<br>バター、パンこ、こむぎこ | 牛乳、だいたい、いんげんまめ、<br>ハム、ウインナー、チーズ、<br>だっしふん乳 | きゅうり、たまねぎ、キャベツ、<br>にんじん   | 幼 551<br>小 671<br>中 791 |                       |
| 21 | 火  | ごはん 牛乳 くらはんべんフライ<br>カレーにくじゃがに にくだんごスープ                    | ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、<br>はるさめ、パンこ、こむぎこ                     | 牛乳、いわし、たら、だいたい、<br>ぶたにく、けいらん、あおさ、とりにく      | えだまめ、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、<br>しいたけ、しょうが                   | 幼 479<br>小 644<br>中 810 | 〈日本味めぐり：静岡県〉          |
| 22 | 水  | ごはん 牛乳<br>とうふハンバーグオニオンソース<br>ごぼうサラダ ABCスープ                | ごはん、さとう、あぶら、マカロニ、<br>じゃがいも                              | 牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ、<br>けいらん                  | たまねぎ、えだまめ、ごぼう、<br>ほうれんそう、とうもろこし、<br>にんじん                          | 幼 453<br>小 592<br>中 758 |                       |
| 23 | 木  | ごもくうどん 牛乳<br>かまぼこいそかてんぷら ゆかりあえ                            | ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ                                      | 牛乳、たら、あぶらあげ、とりにく、<br>たら、あおさ                | カリフラワー、きゅうり、にんじん<br>こまつな、しいたけ、ねぎ                                  | 幼 499<br>小 601<br>中 785 |                       |
| 24 | 金  | ごはん 牛乳 ごもくたまごやき<br>きんぴらにとりじる                              | ごはん、しらたき、あぶら、さとう、<br>じゃがいも、こんにゃく、ごま                     | 牛乳、けいらん、ぶたにく、とりにく、<br>みそ                   | れんこん、にんじん、ごぼう、<br>ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、<br>しょうが、だいこん                 | 幼 462<br>小 598<br>中 752 |                       |
| 27 | 月  | コッペパン 牛乳 コロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>ミートボールいりブラウンシチュー            | コッペパン、あぶら、じゃがいも、<br>なまクリーム、パンこ、こむぎこ、<br>さとう             | 牛乳、とりにく、ぶたにく、<br>だっしふん乳、チーズ                | カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、<br>ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリ、<br>マッシュルーム、じゃがいも、トマト | 幼 480<br>小 606<br>中 758 |                       |
| 28 | 火  | ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ パンサンスー<br>ちゅうかコーンスープ                        | ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、<br>でんぶん、こむぎこ、じゃがいも、<br>ごま             | 牛乳、ぶた、ハム、とうふ、わかめ、<br>けいらん                  | きゅうり、にんじん、たけのこ、<br>とうもろこし、たまねぎ                                    | 幼 498<br>小 642<br>中 787 |                       |
| 29 | 水  | ごはん 牛乳<br>なんこついつつくねきのこあんかけ<br>こんにゃくのびりからいため<br>なるといりさわにわん | ごはん、でんぶん、さとう、あぶら、<br>こんにゃく、パンこ、こむぎこ                     | 牛乳、ぶたにく、とりにく、<br>とりなんこつ、なるとまき              | たまねぎ、しめじ、えだまめ、<br>ほうれんそう、ごぼう、にんじん                                 | 幼 491<br>小 629<br>中 814 |                       |
| 30 | 木  | バターパン 牛乳 チキンハーブやき<br>アスパラとカリフラワーのサラダ<br>キャベツのクリームに        | バターパン、あぶら、じゃがいも、<br>こむぎこ                                | 牛乳、とりにく                                    | アスパラガス、カリフラワー、パセリ<br>とうもろこし、マッシュルーム、<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン        | 幼 535<br>小 739<br>中 897 |                       |
| 31 | 金  | ごはん 牛乳 かつおカツ<br>こうやどうふのごもくに<br>じゃがいもとたまねぎのみそじる            | ごはん、あぶら、こんにゃく、さとう、<br>じゃがいも、パンこ、こむぎこ                    | 牛乳、かつお、こうやどうふ、<br>あぶらあげ、わかめ、みそ             | だいこん、にんじん、しいたけ、<br>れんこん、たまねぎ、しょうが                                 | 幼 496<br>小 643<br>中 826 |                       |

★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<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) | 塩分<br>(グラム)  | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) | 塩分<br>(グラム)  | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) |
| 491<br>(490) | 19.4<br>(20.2)    | 18.2<br>(13.6) | 313<br>(290) | 1.9<br>(1.4)     | 634<br>(650) | 23.7<br>(26.8)    | 21.5<br>(18.1) | 334<br>(350) | 2.4<br>(1.9)     | 789<br>(830) | 28.4<br>(34.2)    | 24.8<br>(23.1) | 359<br>(450) | 3<br>(2.4)       |



# 給食だより

木々の緑が一段と鮮やかな5月、過ごしやすい季節となりました。新しい学年での生活に慣れてきましたか？

新しい環境では、いつもより緊張したり、張り切りすぎたこともあったかもしれません。5月は連休もあるため、テレビやゲームは時間を決めてほどほどにするなど、生活のリズムを整えていきましょう。また、お休みには自分の好きなことを思いきり楽しんで、こころのパワーもチャージしましょう！

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき、体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また、朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるという、とても大切な役割があります。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳へのエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べるとしっかりと補給しましょう。



#### 体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

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)

