

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 (キロカロリー)	こんだてのせつめい
3	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 ポロニアステーク ブロッコリーサラダ トマトシチュー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ソーセージ、ぶたにく	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、にんじん、 セロリ、しめじ、にんにく、トマト	幼 524 小 639 中 773	
4	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに きんぴらにとんじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、こんにゃく	牛乳、いわし、さつまあげ、 ぶたにく、みそ	うめ、ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ	幼 466 小 604 中 759	〈カミカミ献立〉
5	水	ごはん 牛乳 いかいりネギやき ジャージャンとうふ はるさめとミートボールのスープ	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 でんぷん、はるさめ、こむぎこ	牛乳、たら、いか、あつあげ、みそ、 とりにく	ピーマン、たけのこ、しいたけ、ねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく、チンゲンサイ、もやし	小 598 中 749	・幼稚園給食なし
6	木	ジャージャーめん (ソフトめん ポイルやさい たれ) 牛乳 サモサ	ソフトめん、あぶら、でんぷん、 さとう、じゃがいも、ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいた、 みそ	もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、 しょうが、にんにく、さやいんげん	幼 518 小 635 中 827	
7	金	ごはん 牛乳 さけのあましおやき かいそうサラダ いものこじる ヨーグルト	ごはん、あぶら、こんにゃく、 さといも	牛乳、さけ、わかめ、とりにく、 ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ごぼう、こまつな、にんじん、 ねぎ、しめじ	幼 509 小 641 中 791	〈日本味噌ぐり：岩手県〉 ・かいそうサラダのドレッシングはクラ スで和えます。
10	月	ミルクパン 牛乳 しろみざかなのレモンベツパーフライ まめとツナのサラダ コーンポターージュ	ミルクパン、あぶら、なまクリーム、 こむぎこ、クルトン、パンこ	牛乳、ホキ、まぐろオイルづけ、 だいた	レモン、えだまめ、キャベツ、 たまねぎ、とうもろこし	幼 522 小 656 中 808	・コーンポターージュにはクルトンが付き ます。
11	火	ごはん 牛乳 あじのゆりりんふう チャプチェ わかめスープ	ごはん、はるさめ、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、 わかめ、とりにく	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、ねぎ、 えのきだけ	幼 464 小 600 中 754	
12	水	ごはん 牛乳 ハンバーグやさいソースかけ カレーサラダ にらたまじる	ごはん、あぶら、でんぷん	牛乳、ぶたにく、とりにく、みそ、 ハム、かまぼこ、けいらん	ピーマン、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、にら、ねぎ	幼 484 小 621 中 776	
13	木	バターパン 牛乳 なつやさいのグラタン ジャーマンポテト コロコロスープ	バターパン、じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、ウィンナー	なす、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、 とうもろこし、パセリ、ほうれんそう、 にんじん	幼 509 小 649 中 789	
14	金	カレーライス 牛乳 オムレツ アスパラとカリフラワーのサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも	牛乳、けいらん、ぶたにく、 だっしふん乳	アスパラガス、カリフラワー、 とうもろこし、たまねぎ、トマト、 にんじん、にんにく	幼 538 小 699 中 874	
17	月	はちみつパン 牛乳 ローズポークメンチカツ パブリカサラダ マッシュルームいりクリームスープ	はちみつパン、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	ピーマン、パブリカ、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、マッシュルーム	幼 509 小 634 中 776	〈茨城・鹿嶋食材週間17日～21日〉
18	火	ごはん 牛乳 とりたつたあげ ナムル じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ	幼 460 小 601 中 756	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
19	水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう チンジャオロースー きくらげいりスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、とりにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、 にんじん、ねぎ、えのきだけ、 きくらげ、こまつな	小 594 中 728	・幼稚園給食なし ・こまつなまんじゅうは小中職2こで す。
20	木	けんちんうどん 牛乳 おにまん こまつなのだいたあえ	ソフトめん、さとう、あぶら、 こんにゃく、さといも	牛乳、さつまいも、とうふ、 あぶらあげ、とりにく、みそ	にんじん、こまつな、もやし、 ごぼう、だいこん	幼 527 小 616 中 771	
21	金	ごはん 牛乳 いなだフライ こんにゃくのひりからいため ぐだくさんみそしる	ごはん、あぶら、こんにゃく、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、いなだ、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 521 小 664 中 834	
24	月	コッペパン 牛乳 たまごととハムのフライ フルーツカクテル ミネストローネ	コッペパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	牛乳、けいらん、ハム、とりにく	みかん、ハインツアップル、もも、レモン、 ぶどう、りんご、キャベツ、セロリ、 たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく	幼 514 小 632 中 750	
25	火	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね 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、ひじき、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 499 小 634 中 792	
26	水	チャーハン 牛乳 はるまき えびだんごスープ	ごはん、あぶら、こむぎこ、 はるさめ	牛乳、ぶたにく、けいらん、えび、 たら	しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、しいたけ	幼 494 小 641 中 789	
27	木	ココアパン 牛乳 チキンチーズやき チリコンカン ABCスープ	ココアパン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、とりにく、チーズ、だいた、 ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ほうれんそう、とうもろこし	幼 529 小 655 中 781	
28	金	ごはん 牛乳 ホキのチリソース いろどりひじきに どさんこじる	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 こんにゃく、バター	牛乳、ホキ、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、とうふ、わかめ、ぶたにく、 みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、トマト とうもろこし、にんじん、えだまめ、 もやし	幼 486 小 640 中 804	

★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)	小学生	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)	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)		
498	20.8	18.6	314	1.9	633	24.6	21.4	333	2.4	784	29.4	24.7	356	2.9	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)										

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)



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしたいですね。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間です！

平安時代、6月1日にかがみもちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の平安の人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのです。現代を生きる私たちも「かむ働き」を改めて見直してみましよう。

★消化を助ける

よくかむ人はかまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率がよいという調査結果が出ています。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。

★発音を正しくする

歯並びが悪いと空気がもれ、発音が悪くなります。よくかむと口のまわりの機能が活発になり、発音も表情もいきいきします。



★精神的満足感・意欲

流動食や点滴よりも、できるだけ自分で食べる方が満足感があり、病気を治そうとする気が起きるとか…。宇宙食もはじめはチューブでしたが、かまないうというストレスがたまるということで、最近は、普通の食事の形態になってきました。

★運動能力を高める

一流のスポーツ選手に歯の悪い人はいないといわれています。テニスや野球でボールを打つとき、歯をくいしばりますが、くいしばる歯がなければ力を十分に発揮できません。オリンピックなどの強化選手にも歯科指導が導入されています。

★肥満を予防する

血糖値が上がって、脳が満腹を感じるまでには時間が少しかかりますが、よくかんで食事の時間をしっかりとると少量でも満腹感が得られます。

