学校給食献立表

令和6年9月分

鹿嶋市

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	からだのちょうしをととのえる食品	エネルキ゛ー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
2	月	コッペパン 牛乳 チキンチーズやき ペンネイタリアン コロコロスープ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,パンこ	牛乳,とりにく,チーズ,ベーコン, ウィンナー	たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく,ほうれんそう, とうもろこし,パプリカ,パセリ	小 635 中 753	・幼稚園給食なし
3		ごはん 牛乳 トンカツ タマナーチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	ごはん,あぶら,でんぷん,パンこ, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,あつあげ, けいらん,かつおぶし,もずく, かまぼこ	たまねぎ,キャベツ,しょうが, にんじん,ほうれんそう,アセロラ	幼 529 小 673 中 862	〈日本味めぐり:沖縄県〉 ・トンカツはソースがかかった状態で 届きます。
4	水	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね ちくぜんに なすのみそしる	ごはん,こんにゃく,さといも, あぶら,さとう,パンこ,こむぎこ	牛乳,とりにく,あぶらあげ,みそ, ひじき	ごぼう,にんじん,れんこん, しいたけ,たまねぎ,なす	小 606 中 757	・幼稚園給食なし
5		バターパン 牛乳 サーモンフライ アスパラかいそうサラダ オニオンスープ	バターパン,あぶら,こんにゃく, パンこ,こむぎこ	牛乳,さけ,わかめ,とりにく	アスパラガス,とうもろこし, たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 497 小 631 中 781	サーモンフライはソースがかかった 状態で届きます。・サラダのト・レッシングはクラスであえます。
6		なつやさいのカレーライス 牛乳 オムレツ フルーツカクテル	ごはん,あぶら,カクテルゼリー		みかん,パインアップル,もも, レモン,かぼちゃ,たまねぎ, とうもろこし,トマト,なす,にんじん, ピーマン,にんにく,しょうが	幼 547 小 711 中 890	
9	月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット 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, パンこ,こむぎこ	牛乳、とりにく、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 442 小 597 中 753	・ナゲットは幼1こ,小2こ,中職3こで す。
10	火	ごはん 牛乳 さばのみそに きんぴらに にらのすましじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう, ごま,でんぷん	牛乳,さば,ぶたにく,とうふ, かまぼこ,みそ	ごぼう,にんじん,にら,しいたけ, えのきだけ,ねぎ	幼 494 小 628 中 805	
11	水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう ホイコーロー えびだんごスープ	ごはん,あぶら,さとう,はるさめ, ごまあぶら,こむぎこ		ピーマン,キャベツ,にんじん, たまねぎ,しいたけ,にんにく, たけのこ,チンゲンサイ,ねぎ, こまつな,しょうが	幼 436 小 612 中 750	・こまつなまんじゅうは幼1こ,小中職 2こです。
12	木	ごもくうどん 牛乳 だいずとひじきのかきあげ やさいのごまあえ	ソフトめん,あぶら,さとう,ごま, こむぎこ	牛乳,かまぼこ,あぶらあげ, とりにく,だいず,ひじき	キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ, こまつな,しいたけ,たまねぎ, とうもろこし,みつば	幼 493 小 594 中 776	
13		ビビンバどん 牛乳 やさいいりかまぼこきりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,ごま,さとう, でんぷん	牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ、たら		幼 456 小 599 中 753	
17		ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグわふうソース カリフラワーサラダ やさいスープ おつきみゼリー	ごはん,でんぷん,さとう,あぶら	牛乳、ウィンナー、とりにく、ぶたにく		幼 492 小 626 中 801	〈お月見献立〉
18	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ やきビーフン こまつなのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,ビーフン,ごま, こむぎこ,ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,きくらげ,たけのこ, こまつな.ねぎ,にら,しょうが	小 657 中 805	・幼稚園給食なし・あげぎょうざは小中職2こです。
19	木	コッペパン 牛乳 れんこんメンチカツ ごぼうサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン,あぶら,さつまいも, こむぎこ,パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	えだまめ,ごぼう,にんじん, たまねぎ,しめじ,れんこん	幼 531 小 664 中 812	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチカツにはパックソースがつき ます。
20	金	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき そぼろに ごまみそじる	ごはん,あぶら,でんぷん,さとう, じゃがいも,ごま	牛乳,いか,とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,にんじん,えだまめ, キャベツ,ごぼう,ねぎ,しょうが	幼 478 小 620 中 765	
24	火	ごはん 牛乳 はるまき マーボーなす わかめスープ	ごはん,あぶら,でんぷん,ごま, こむぎこ	牛乳,こむぎこ,ぶたにく,みそ, とうふ,わかめ,とりにく	たけのこ,なす,にんじん,にんにく, しいたけ,しょうが,ねぎ, えのきだけ,キャベツ,たまねぎ	幼 473 小 613 中 754	
25	水	ごはん 牛乳 てりやきチキン ほうれんそうのわふうサラダ とんじる	ごはん,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにゃく	牛乳,とりにく,のり,ぶたにく,みそ	にんじん,ほうれんそう,もやし, ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 442 小 644 中 773	・てりやきチキンは幼1こ,小中職2こです。
26		カレーなんばん 牛乳 さつまいもコロッケ キャベツのおかかあえ	ソフトめん,あぶら,さつまいも, ごま,でんぷん,パンこ,こむぎこ	牛乳,かつおぶし,とりにく	キャベツ,にんじん,こまつな, たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	幼 494 小 592 中 792	
27	金	ふきよせごはん 牛乳 さんまに さつまじる	ごはん,さとう,あぶら,さつまいも	牛乳,さんま,とりにく,あぶらあげ, とうふ,みそ	にんじん,しめじ,だいこん,ねぎ, しょうが	幼 495 小 635 中 775	〈秋の実り献立〉
		コッペパン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン グリーンサラダ ポトフ 学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米	コッペパン,じゃがいも, チョコレート,マカロニ,バター, こむぎこ	牛乳,ウィンナー,チーズ	とうもろこし,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,とうもろこし	功 481 小 583 中 684	

其前日により断立が支えによる物目が切りよりのとすめにすが下さい。																	
_☆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。										
		たんぱく質	しぼう	カルシウム	塩分	ds	エネルキ゛ー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	塩分	Ŧ	エネルキ゛ー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	塩分
稚	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)	(ミリク・ラム)	(グラム)	一一	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)	(ミリク・ラム)	(グラム)	十二	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)	(ミリグラム)	(グラム)
袁	488	20.5	18.1	307	1.8	子	629	24.8	21.1	326	2.3	士	781	29.5	24.3	348	2.8
児	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	I	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	土	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

鹿鳴市立字校給食センター 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)



9月には、「敬老の日」があります。日本の人口に対する高齢 者の方の割合は、29.1%(2023年)と過去最高の割合となって います。約3~4人に1人が高齢者ということですが、普段みな さんは、高齢者の方とのふれあいはありますか?

今回は、健康で長生きするために、日本でむかしから食べられ てきた食材の頭文字をとった「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・ い」をふり返ってみたいと思います。そして、健康的な食生活の ために、改めて取り入れてみませんか?

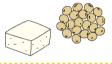


日本では四季折々のおいしい食材に恵まれてきました。中でも、 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」で知られた食材は、むか しから食べられてきた、様々な栄養に富んだ食材です。

......



豆・大豆などの豆類、大豆製品 (たんぱく質、ビタミンB群、 ビタミンE、カルシウム、 食物繊維など)

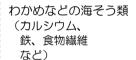




ごまなどの種実類 (ビタミンE、 カルシウム、 鉄など)







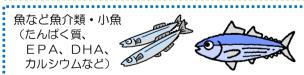




(ビタミンC、カロテン、 カルシウムや鉄など、 食物繊維など)



魚など魚介類・小魚 (たんぱく質、 EPA、DHA、 カルシウムなど) 💇







しいたけなどきのこ類 (食物繊維、 ビタミンDなど)







いも類 (炭水化物、 ビタミンC、 食物繊維など)

