

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
2	月	コッペパン 牛乳 チキンチーズ焼き 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	火	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 アセロザレリー	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,こんにやく,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	木	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,こんにやく, 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。 ・サラダのドレッシングはクラスであえます。
6	金	なつやすみのカレーライス 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	牛乳,けいらん,ぶたにく, だっしふん乳	みかん,パイナップル,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 にらすまじじる	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	牛乳,ぶたにく,みそ,えび,たら	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 だいたひじきのかきあげ 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,だいたひじき	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	金	ピピンパどん 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	ほうれんそう,しょうが,にんじん, にんにく,ねぎ,もやし,いんげん, きりぼしだいこん,チンゲンサイ, しいたけ,たまねぎ,とうもろこし	幼 456 小 599 中 753	
17	火	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	たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,きゅうり,カリフラワー, キャベツ,にんじん,トマト,レモン にんにく,しょうが,みかん	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〉 ・メンチカツにはバックソースがつき ます。
20	金	ごはん 牛乳 いかのしょうが焼き 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,こんにやく	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	木	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〉
30	月	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	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	幼 481 小 583 中 684	

★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)	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)	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)
488 (490)	20.5 (20.2)	18.1 (13.6)	307 (290)	1.8 (1.4)		629 (650)	24.8 (26.8)	21.1 (18.1)	326 (350)	2.3 (1.9)	781 (830)	29.5 (34.2)	24.3 (23.1)	348 (450)	2.8 (2.4)



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？

まごわやさしい

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。

ま	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	ごまなどの種実類 (ビタミンE、 カルシウム、 鉄など)	
わ	わかめなどの海そう類 (カルシウム、 鉄、食物繊維 など)	
や	野菜類 (ビタミンC、カロテン、 カルシウムや鉄など、 食物繊維など)	
さ	魚など魚介類・小魚 (たんぱく質、 EPA、DHA、 カルシウムなど)	
し	しいたけなどきのこ類 (食物繊維、 ビタミンDなど)	
い	いも類 (炭水化物、 ビタミンC、 食物繊維など)	

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)