

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 (キロカロリー)	こんだてのせつめい
1	火	ごはん 牛乳 チヂミ チャプチェ にくりワンタンスープ	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 こめこ、はるさめ、こむぎこ	牛乳、とり、く、ぶたにく	こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、にんにく、たまねぎ、 ねぎ、もやし	幼 486 小 631 中 793	・チヂミはたれがかかった状態で届きます。
2	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご すきやきにさんさいりけんちんじる	ごはん、しらたき、さとう、あぶら、 こんにやく	牛乳、けいらん、やきどうふ、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 しいたけ、わらび、ごぼう、 だいこん、ねぎ	幼 468 小 605 中 760	
3	木	はちみつパン 牛乳 ハムチーズフライ レンコンサラダ ABCスープ	はちみつパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ、ごま	牛乳、ハム、チーズ、とり、く	えだまめ、きゅうり、とうもろこし、 れんこん、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	幼 488 小 605 中 766	
4	金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき キャベツのおかかあえ はくさいのみそ	ごはん、あぶら、でんぷん、 さとう、ごま	牛乳、いわし、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、だいこん、 はくさい	幼 455 小 595 中 752	〈いわしの日献立〉 
7	月	コッペパン 牛乳 チキンハーブやき グリーンサラダ とり、く、マカロニのクリームに	コッペパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、とり、く	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、 ほうれんそう、マッシュルーム、レモン	幼 483 小 658 中 786	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
8	火	ごはん 牛乳 アジフライ れんこんきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ	れんこん、えだまめ、にんじん、 たまねぎ	幼 504 小 651 中 816	・アジフライにはパックソースがつき ます。
9	水	ごはん 牛乳 ハンバーグやさいソースかけ もやしのごまあえ ならたまじる	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 でんぷん	牛乳、ぶたにく、とり、く、 みそ、かまぼこ、けいらん	ピーマン、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、にんじん、 にら、ねぎ	幼 472 小 605 中 756	
10	木	ミートソースめん(ソフトめん ミートソース)牛乳 きなこあげパン コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	ソフトめん、さとう、あぶら、 こむぎこ	牛乳、だいち、ぶたにく、レバー、 チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、 トマト、ブルーベリー	幼 596 小 718 中 907	〈目の愛護デー献立〉 明日11日(金)は市立小中終業式のため給食はありません。
15	火	ごはん 牛乳 ホキのごまみそかけ キャベツとこまつなのおひたし もちごめじる	ごはん、でんぷん、さとう、 あぶら、ごま、もちげんまい	牛乳、ホキ、みそ、とり、く、 あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、 だいこん、ねぎ、しいたけ	幼 474 小 624 中 784	〈日本味めぐり:徳島県〉
16	水	むぎごはん 牛乳 あげどりのなんばんソース いろどりひじきにこみみそ	ごはん、おおむぎ、でんぷん、 さとう、あぶら、こんにやく、 じゃがいも、ごま	牛乳、ひじき、とり、く、とうふ、 あぶらあげ、みそ	とうもろこし、にんじん、 えだまめ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	幼 501 小 649 中 815	・幼稚園給食なし
17	木	ナン キーマカレー 牛乳 チキンチーズやき マカロニサラダ	ナン、あぶら、パンこ、マカロニ、 ノエッグマヨネーズ、さとう、バター	牛乳、とり、く、チーズ、ハム、 ひよこまめ、だいち、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しょうが、トマト、 にんにく、ピーマン	幼 606 小 738 中 896	〈豊郷小リクエスト給食①〉
18	金	ごはん 牛乳 ヤーコンいりメンチ こまつなとコーンのサラダ さつまいもいりすいとんじる	ごはん、さとう、あぶら、こむぎこ、 さつまいも、パンこ	牛乳、ぶたにく、とり、く	ヤーコン、こまつな、とうもろこし、 エリンギ、だいこん、ねぎ、 しいたけ	幼 529 小 682 中 857	〈茨城・鹿嶋食材の日〉・メンチはソー スがかかった状態で届きます。
21	月	コッペパン 牛乳 ファイルオチキン まめとツナのサラダ クリームシチュー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり、く、まぐろオイルづけ、 だいち	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ	幼 500 小 627 中 771	
22	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんとさといものそぼろに きのこのすましじる	ごはん、あぶら、でんぷん、 さといも、こんにやく、さとう	牛乳、さば、とり、く、とうふ、 かまぼこ	だいこん、にんじん、えだまめ、 しょうが、しめじ、こまつな、 しいたけ、えのきだけ、ねぎ	幼 543 小 686 中 862	
23	水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ チンジャオロースー えびだんごスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、 こむぎこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、えび、たら	キャベツ、たまねぎ、にら、 たけのこ、にんにく、ピーマン、 もやし、ねぎ、しいたけ	幼 490 小 633 中 775	
24	木	みそラーメン はっこう乳(プレーン) ドーナツ カリカリサラダ	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、 クルトン	はっこう乳、けいらん、牛乳、 チーズ、ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 しょうが、たまねぎ、にら、 にんじん、にんにく、もやし	幼 526 小 639 中 824	〈豊郷小リクエスト給食②〉 ・サラダのドレッシングはクラスで和 えます。・クルトンがつきます。
25	金	ごはん 牛乳 てりやきチキン こんにやくのびりからいため ぐだくさんみそ	ごはん、こんにやく、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり、く、ちくわ、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 446 小 649 中 779	・てりやきチキンは幼1こ、小中職2こ です。
28	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 にくだんご カレーサラダ ポトフ	コッペパン、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、とり、く、ハム、ウインナー	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	幼 475 小 632 中 739	・肉団子は幼1こ、小中職2こです。
29	火	ごはん 牛乳 えびカツ いそかあえ とんじる	ごはん、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、こむぎこ、パンこ	牛乳、えび、たら、のり、ぶたにく、 みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ	幼 452 小 589 中 755	・えびカツはソースがかかった状態で 届きます。
30	水	ごはん 牛乳 さんまにおからいりに どさんこじる	ごはん、しらたき、あぶら、さとう、 バター	牛乳、さんま、おから、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しいたけ、 とうもろこし、もやし、にんにく、 しょうが	幼 503 小 646 中 789	
31	木	ミルクパン 牛乳 かぼちゃがたハンバーグ アスパラとカリフラワーのサラダ パンキンシチュー ミックスベリープリン	ミルクパン、あぶら、さとう、 こむぎこ	牛乳、とり、く	アスパラガス、カリフラワー、 とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、いちご、 ブルーベリー、クランベリー	幼 512 小 636 中 783	〈ハロウィン献立〉 ・ハンバーグはソースが かかった状態で届きます。 

★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、中学生(3・4年生)の量です。

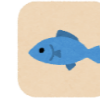
幼児	エネキー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	小学生	エネキー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	中学生	エネキー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
幼稚園	500	21.1	18.6	356	1.8	小学生	643	25.5	21.8	381	2.3	中学生	798	30.4	25.2	412	2.8
児	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)		(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)



給食だより
10月

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋を感じ、だんだん、
過ごしやすい季節になってきましたね。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。秋はさま
ざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に生まれ
た食文化を大切にしたいですね。



魚に親しもう！



日本の食生活のスタイルが変わり、家庭で魚料理が出る回数が
減って、「魚離れ」が進んでいます。給食でも骨まで食べられるわ
かさぎやシシャモなどは敬遠されがちです。魚の本当のおいしさや、
健康によいすぐれた食品であることを知って、残さず食べて欲しい
ですね。

秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらののった
おいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりせず、
それぞれの名前も知って、ご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚を
もっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

今月は給食でも、10月4日の「いわしの日」のいわしの他に、
さば、さんま、あじなどたくさんの魚が登場します。

カルシウム (小魚など骨まで食べられる魚)
骨や歯をしょうぶにします。

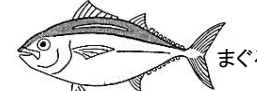
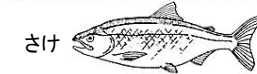


たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般
的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



DHA・EPAを多く含む魚



**不飽和脂肪酸
(DHA・EPA)**

背の青い魚に多くふくま
れています。体によい働
きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせ
ないビタミンB群や冬の健
康を守るビタミンDを多く
含むものがあります。

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・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)

