

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
2	月	コッペパン 牛乳 とう乳クリームコロッセ きのこわふうパスタコロッセ	コッペパン、あぶら、バター、 マカロニ、じゃがいも、パンこ、 こむぎこ	牛乳、とう乳、ベーコン、ウインナー	しめじ、エリンギ、たまねぎ、 にんにく、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	幼 497 小 619 中 757	
3	火	ひじきませごはん 牛乳 いかのしょうがやき さつまいものとんじる	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、 こんにやく	牛乳、いか、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、ぶたにく、みそ	しょうが、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	幼 497 小 650 中 804	
4	水	ごはん 牛乳 あげどりのなんばんソース ごぼうサラダ わかめとじゃがいものみそしる	ごはん、さとう、あぶら、 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	えだまめ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ	小 615 中 773	・幼稚園給食なし
5	木	フルーツクリームサンド (ココアパン フルーツクリーム) はっこう乳(プレーン)にくだんご かぼちゃのポタージュ	ココアパン、サワークリーム、 なまクリーム、こむぎこ、あぶら	はっこう乳、とりにく、牛乳	みかん、パイナップル、もも、 たまねぎ、とうもろこし、かぼちゃ	幼 535 小 753 中 919	<豊津小リクエスト給食①> ・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。
6	金	わかめごはん 牛乳 さばのみそにパンサンスー かきたまじる	ごはん、はるさめ、さとう、ごま、 あぶら、でんぷん	牛乳、さば、みそ、ハム、かまぼこ、 けいらん、わかめ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 ねぎ	幼 508 小 647 中 829	<豊津小リクエスト給食②>
9	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン かぶのポトフ	コッペパン、あぶら、さとう、こむぎこ じゃがいも	牛乳、だいず、ぶたにく、ウインナー	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、かぶ、キャベツ	幼 523 小 638 中 753	
10	火	ごはん 牛乳 いなだのフライ ゆかりあえ さつまいもいりすいとんじる	ごはん、ごま、パンこ、あぶら、さとう、 こむぎこ、さつまいも	牛乳、いなだ、とりにく	もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、 しいたけ	幼 537 小 685 中 861	
11	水	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき じゃがいものみそバターに きのこのすまじる	ごはん、じゃがいも、バター、 でんぷん	牛乳、けいらん、ぶたにく、みそ、 とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、 しょうが、とうもろこし、しめじ、 こまつな、しいたけ、えのきだけ	幼 449 小 580 中 730	
12	木	ちゃんぽんめん 牛乳 きなこあげパン さつまポテトサラダ	ソフトめん、さとう、あぶら、 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、だいず、いかなるとまき、 ぶたにく	とうもろこし、パセリ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、もやし、 きくらげ	幼 539 小 653 中 832	
13	金	ごはん 牛乳 はるまき やきビーフン わかめスープ	ごはん、あぶら、ピーフン、ごま	牛乳、こむぎこ、ぶたにく、とうふ、 わかめ、とりにく	ピーマン、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 きくらげ、ねぎ、えのきだけ	幼 488 小 634 中 779	<JA提供の食材を使った献立> ・今日の給食の米、ピーマン、チンゲン 菜、ねぎは JAなめがたしおさいから無 償提供された地元産の食材です。
16	月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース インディアンポテト オニオンスープ	コッペパン、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、ウインナー、とりにく	トマト、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 494 小 612 中 748	
17	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 やきいも レンコンサラダ	ごはん、おむぎ、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、あぶら	牛乳、ハム、ぶたにく、だっしふん乳	えだまめ、にんじん、とうもろこし、 れんこん、たまねぎ、トマト、にんにく	幼 561 小 725 中 917	
18	水	ごはん 牛乳 いかメンチカツ かぼちゃのそぼろに なめこのみそしる ゆずゼリー	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう、 パンこ、こむぎこ	牛乳、いか、とりにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	かぼちゃ、にんじん、えだまめ、 ねぎ、なめこ、ゆず	小 688 中 851	<冬至献立> ・幼稚園給食なし ・メンチはソースがかかった状態で届 きます。
19	木	こめパン 牛乳 フランクフルト クリスマスサラダ マッシュルームいりクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	こめパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、なまクリーム	牛乳、ぶたにく、チーズ、ベーコン	カリフラワー、にんじん、 とうもろこし、ブロッコリー、 たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	幼 615 小 696 中 777	<クリスマス献立> ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。
20	金	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくどうふ、いものこじる	ごはん、あぶら、さとう、さといも	牛乳、あかうお、やきとうふ、 ぶたにく、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しいたけ、ごぼう、だいこん	幼 462 小 607 中 764	<日本味めぐり:京都府>
23	月	コッペパン 牛乳 クリスマスフライドチキン ハニーマスタードサラダ はくさいのクリームに	コッペパン、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 はちみつ、こむぎこ	牛乳、とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、 マッシュルーム	小 664 中 818	・幼稚園給食なし
24	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ マーボーとうふ、えびだんごスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう、 はるさめ、こむぎこ	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、えび	きゃべつ、にら、たけのこ、 にんじん、しいたけ、しょうが、 にんにく、はくさい、ねぎ	小 655 中 767	・幼稚園給食なし ・あげぎょうざは小中職2こです。

★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)
512 (490)	20.9 (20.2)	19.5 (13.6)	329 (290)	1.9 (1.4)		653 (650)	25 (26.8)	22.9 (18.1)	351 (350)	2.4 (1.9)	807 (830)	29.8 (34.2)	26.6 (23.1)	374 (450)	3 (2.4)



12月に入ったと思うと、冷たい風がいつそう冷たく感じられますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かせなどひかずに新しい年を迎えましょう。



からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。

はだをつやつやにする

目の動きをよくする

血管をじょうぶにする

イライラや疲れをとり、気持ちを安定させる

抵抗力や免疫力をつける

のどや鼻の粘膜を強くする

植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル(ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分)を持っています。

私たちは、野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができるといわれています。

**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)