



あけましておめでとうございます。  
 年末年始は楽しく過ごせましたか？これからも寒い日が続きますが、生活リズムを整え、早寝早起き朝ごはん、元気に登校してほしいです。  
 今年も給食センターでは、おいしく安全な給食を提供できるよう努めたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



## 全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれられない家庭の子供たちのために、社会事業として昼食を出したのが始まりと言われています。

現在では、学校で行われる教育の1つに位置づけられています。この学校給食週間は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間とされています。

そこで、今回は給食の調理にまつわるクイズを通して、いつも食べている給食が安全・安心に食べられるようにしている工夫について知って欲しいと思います。

### 何をしているところでしょうか？



【こたえ】食品の中心温度を測っているところです。

・加熱処理する食品は、全て、中心温度を確認しています。75℃以上1分以上まで加熱されていることを確認し、記録をしています。

### 何をする機械でしょうか？

【こたえ】この機械で蒸しものができます。

・コンビオーブンは、主に野菜を蒸すときに使います。この機械でキャベツやさつまいもなどを蒸すことができます。なお、給食のサラダは一度加熱した後、別の機械で冷まします。



## 令和7年1月分

## 学校給食献立表

## 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	からだのちや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
8	水	ごはん 牛乳 まつかぜやき こんぶまめ だまご煮	ごはん、こんにやく、さとう、 だまごもち、パンこ、ごま	牛乳、だいた、こんぶ、ちくわ、 あぶらあげ、とり、にく、みそ	にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、 たまねぎ、しょうが	小 617 中 771	・幼稚園なし 〈お正月献立①〉
9	木	みそラーメン はっこう乳(プレーン) きなこあげパン カリカリサラダ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、 クルトン	はっこう乳、だいた、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 498 小 617 中 807	〈波野幼稚園リクエスト献立①〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。クルトンがつきます。
10	金	ごはん 牛乳 ぶりみそフライ れんこんきんぴら おいおいすまじる あじつきごさかな	ごはん、あぶら、さとう、ごま、パンこ、 こむぎこ	牛乳、いなだ、ぶたにく、とうふ、 なるとまき、みそ、いわし	れんこん、えだまめ、にんじん、 こまつな、ねぎ、えのきだけ	幼 505 小 645 中 811	〈お正月献立②〉
14	火	ごはん 牛乳 いかいりネギやき そぼろに おでん	ごはん、さとう、ごま、あぶら、 でんぶん、さつまいも、 こんにやく、こむぎこ	牛乳、とり、にく、こんぶ、ちくわ、 さつまいも、いか、がんもどき、たら こ	にんじん、えだまめ、だいこん、 キャベツ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、 ながいも	幼 493 小 646 中 809	〈石川県応援献立〉
15	水	ごはん 牛乳 てんしんたまご ジャージャンとうふ わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま	牛乳、けいらん、あつあげ、みそ、 とうふ、わかめ、とり、にく	ピーマン、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく、えのきだけ	小 602 中 754	・幼稚園なし
16	木	コッペパン 牛乳 にくだんご カレーサラダ 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	牛乳、とり、にく、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、 しめじ	幼 469 小 643 中 765	・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。
17	金	ごはん 牛乳 けんさんごぼうメンチ ほうれんそうのナムル つみれじる	ごはん、さとう、あぶら、ごま、パンこ、 こむぎこ	牛乳、とうふ、いわし、ぶたにく	ほうれんそう、にんじん、もやし、 しょうが、だいこん、ごぼう、しいたけ、 ねぎ、たまねぎ	幼 515 小 658 中 821	〈茨城・鹿嶋食の日〉 ・メンチはソースがかかった状態で届 きます。
20	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 マカロニグラタン チリコンカン かぶのポトフ	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、チョコレート、 マカロニ、パンこ、こむぎこ	牛乳、だいた、ぶたにく、ウインナー、 チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、かぶ、 キャベツ	幼 535 小 650 中 765	
21	火	ごはん 牛乳 イカカツ じぶに めったじる	ごはん、あぶら、でんぶん、さとう、 さつまいも、こんにやく、こむぎこ、 パンこ	牛乳、とり、にく、ぶたにく、みそ、いか	だいこん、にんじん、しめじ、 えだまめ、ごぼう、ねぎ	幼 501 小 655 中 837	〈日本味噌ぐり：石川県〉 ・イカカツはソースがかかった状態で 届きます。
22	水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ きりぼしだいこんサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、 わかめ、けいらん、こんぶ	きりぼしだいこん、えだまめ、 たけのこ、とうもろこし、にんじん	幼 477 小 615 中 753	
23	木	ミートソースめん(ソフトめん ミートソース) 牛乳 コロッケ ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、じゃがいも、 さとう、ハヤシブレイク、 こむぎこ	牛乳、だいた、ぶたにく、ぶたレバー、 チーズ	えだまめ、ごぼう、にんじん、セロリ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、かぼちゃ	幼 535 小 651 中 863	〈再現献立①：昭和40年頃の給食〉
24	金	ごはん 牛乳 さけのあましおやき もやしとたくあんのあえもの すいとんじる きゅうしよくしゅうかんゼリー(りんご)	ごはん、あぶら、ごま、こむぎこ、 さといも、すいとん	牛乳、さけ、とり、にく	もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、 しいたけ、りんご	幼 494 小 629 中 781	〈全国学校給食週間24～30日〉 〈再現献立②：初めての給食〉
27	月	ミルクパン 牛乳 ポロニアステーキ さつまいもポテトサラダ シェルマカロニスープ	ミルクパン、あぶら、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり、にく、ぶたにく、ウインナー	とうもろこし、パセリ、しめじ、 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	幼 493 小 616 中 758	
28	火	ごはん 牛乳 レバーいりとりつくね ひじきに ごまみそじる	ごはん、あぶら、さとう、しらたき、 じゃがいも、ごま、パンこ	牛乳、だいた、ひじき、さつまいも、 ぶたにく、とうふ、みそ、とり、にく、 とりレバー	にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、 たまねぎ	幼 458 小 651 中 789	・とりつくねは幼1こ、小中職2こです。
29	水	チキンカレーライス(むぎごはん) 牛乳 さかなカツ ブロッコリーサラダ	ごはん、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、たら、さけ、とり、にく、 だっしふん乳、けいらん	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、トマト、 にんじん、にんにく	幼 510 小 686 中 861	
30	木	フルーツクリームサンド(まるパン、フルーツクリーム) 牛乳 チキンハーブやき にくいりワンタンスープ	まるパン、あぶら、サワークリーム、 なまクリーム、こむぎこ	牛乳、とり、にく、ぶたにく	みかん、パインアップル、もも、 たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 もやし、レモン	幼 462 小 645 中 782	〈波野幼稚園リクエスト献立②〉 ・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2こ です。
31	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに やさいのごまあえ けんちんじる なつとう	ごはん、さとう、ごま、さといも、 こんにやく、あぶら	牛乳、とうふ、あぶらあげ、なつとう、 いわし	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、はくさい、しょうが	幼 490 小 622 中 768	〈節分献立〉

★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	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)	小学生	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)	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)		
493	20	17.8	356	1.9	638	24.3	21	383	2.4	794	29	24.1	415	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)	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)					

### 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)



### 学校に届くコンテナ、 とびらの上にある丸い 物は何でしょうか？



【こたえ】引っ張るとコンテナの上が開く。

・引っ張るとコンテナの上の四角い窓が開きます。そこから、蒸気がコンテナに入って消毒ができます。



天井からつり下げられた機械を通して蒸気が入り、コンテナを消毒します。

