

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
3	月	ミルクパン 牛乳 ハムチーズフライ こまつなとコーンのサラダ とりにくとマカロニのクリームに	ミルクパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,バター,こむぎこ,パンこ	牛乳,ハム,とりにく,チーズ	こまつな,とうもろこし,エリンギ, たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 552 小 691 中 874	
4	火	わかめごはん はっこう乳(フレン) クリスマスフライドチキン ほうれんそうのナムル とんじる	ごはん,あぶら,ごま,じゃがいも, こんにやく,こむぎこ	わかめ,はっこう乳,とりにく,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 426 小 575 中 759	〈附属中リクエスト献立①〉
5	水	さんしょくごはん (いりたまご,えだまめいりとりそぼろ) 牛乳 こまつなのみそしる	ごはん,あぶら,さとう	牛乳,とりにく,だいたい,けいらん あぶらあげ,みそ	えだまめ,しょうが,こまつな, だいこん,にんじん,ねぎ	小 597 中 751	・幼稚園なし
6	木	しょうゆラーメン 牛乳 ちゅうかまん かいそうサラダ	ちゅうかめん,こんにやく,あぶら	牛乳,ぶたにく,わかめ,なるとまき	きゅうり,とうもろこし,もやし, キャベツ,しょうが,にんじん,ねぎ	幼 497 小 590 中 752	
7	金	ごはん 牛乳 かまぼこいそかてんぱら あつあげとひじきのにもの いもにじる	ごはん,あぶら,さとう,さといも, こんにやく,こむぎこ	牛乳,たら,なまあげ, とりにく,ひじき,あぶらあげ, ぶたにく,みそ	にんじん,えだまめ,しめじ,はくさい, だいこん,ねぎ	幼 509 小 662 中 831	〈日本味めぐり:宮城県〉
10	月	あつぎりしよくパン いちごジャム 牛乳 チキンチーズやき チリコンカン ABCスープ	しよくパン,あぶら,さとう,マカロニ, じゃがいも	牛乳,とりにく,チーズ,だいたい, ぶたにく,とりにく	いちご,たまねぎ,にんじん, にんにく,ほうれんそう,とうもろこし	幼 543 小 657 中 771	
12	水	ごはん 牛乳 あじみそあげだまフライ ゆかりあえ すいとんじる	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, さといも	牛乳,あじ,とりにく	カリフラワー,きゅうり,だいこん, ねぎ,しいたけ	幼 513 小 659 中 823	
13	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト カレーサラダ ミネストローネ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,さとう	牛乳,ポークフランク,ハム,とりにく	もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ, セロリ,たまねぎ,トマト,にんにく	幼 525 小 639 中 753	
14	金	ごはん 牛乳 ハートがたハンバーグのトマトソース コールスローサラダ ようふうかきたまじる チョコプリン	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, チョコレート	牛乳,ぶたにく,とりにく,けいらん とう乳	トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	幼 523 小 655 中 827	〈バレンタイン献立〉
17	月	ナン キーマカレー 乳さんきんいんりょう オムレツ フルーツカクテル	ナン,あぶら,さとう,バター	乳さんきんいんりょう,けいらん, ひよこまめ,だいたい,ぶたにく, とう乳	みかん,パインアップル,もも, レモン,りんご,ぶどう,しょうが, たまねぎ,トマト,にんにく, ピーマン,にんじん	幼 472 小 599 中 766	〈附属中リクエスト献立②〉
18	火	ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ キャベツのおかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	牛乳,ぶたにく,かつおぶし,とうふ, みそ	キャベツ,にんじん,ほうれんそう, たまねぎ	幼 471 小 608 中 761	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
19	水	ごはん 牛乳 たこてん だいこんとさといものそぼろに なるといりさわにわん	ごはん,あぶら,でんぶん,さといも, こんにやく,さとう	牛乳,とりにく,ぶたにく,なるとまき	だいこん,にんじん,えだまめ, しょうが,ほうれんそう,ごぼう	小 621 中 779	・幼稚園なし
20	木	ジャージャーめん (ソフトめん,ポイルやさい,たれ) 牛乳 ドーナツ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ, でんぶん,さとう	牛乳,ぶたにく,だいたい,みそ, けいらん	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん, たけのこ,ねぎ,しいたけ,しょうが, にんにく	幼 590 小 706 中 889	
21	金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざい ホイコーロー えびだんごスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, はるさめ,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,もやし,ねぎ	幼 490 小 633 中 775	
25	火	ごはん 牛乳 ほっけしょうがじょうゆやき ちくぜんに あつあげとたまねぎのみそしる	ごはん,あぶら,こんにやく,さといも, さとう,じゃがいも	牛乳,ほっけ,とりにく,あつあげ, わかめ,みそ	ごぼう,にんじん,れんこん, しいたけ,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ	幼 466 小 612 中 769	
26	水	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 トンカツ グリーンサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,だっしふん乳	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 562 小 726 中 934	〈受験応援献立〉
27	木	こめパン 牛乳 コロッケ レンコンサラダ さつまいもいりシチュー	こめパン,あぶら,じゃがいも, さつまいも,こむぎこ	牛乳,ハム,とりにく	えだまめ,きゅうり,とうもろこし, れんこん,たまねぎ,にんじん, しめじ	幼 535 小 640 中 772	
28	金	ごはん 牛乳 はるまき こんにやくのびりからいため ごまみそしる	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう, じゃがいも,ごま,こむぎこ	牛乳,とりにく,ぶたにく,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 492 小 634 中 780	



厳しい寒さが続いています。2日の節分、3日の立春を過ぎ、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し！体調管理の基本に立ち返り、風邪をひかない元気な体を作りましょう！

体調管理 基本の(き)

その1 朝昼夕3食、規則正しく食べる

その2 しっかり睡眠時間をとる

その3 帰宅後、食事前、トイレの後は必ず手洗いをする

その4 休み時間や放課後などは運動をする

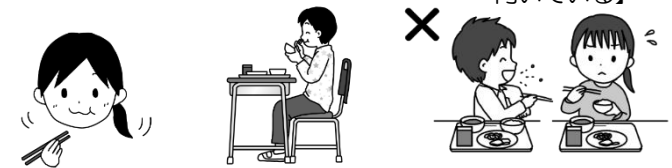
その5 こまめに部屋の換気をする



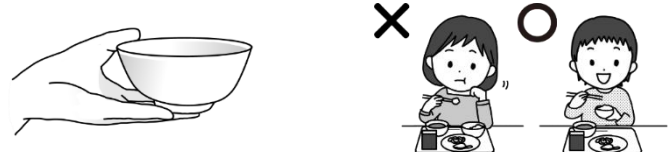
守れていますか？食事のマナー

あと2か月で、今年度が終わろうとしています。ここで今一度、食事マナーが守れているかチェックしてみましょう。食事マナーが守れると、自分だけではなく、周りの人もおいしく楽しく食事をすることができます。食事マナーを習得して、次の学年に進みましょう。

□【口を閉じてかむ】 □【姿勢がよい】 □【体は前を向いている】



□【お茶わんをもって食べる】 □【ひじを机に立てずに食べる】



★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)
505	20	19	331	1.9	639	23.8	22.1	354	2.3	798	28.8	25.7	384	2.9
(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)