



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
3	月	コッペパン 牛乳 はながたハンバーグのトマトソース マカロニサラダ はくさいとベーコンのスープ おいわいケーキ	コッペパン、さとう、あぶら、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	牛乳、とうふ、とりにく、かまぼこ まぐろオイルづけ、ベーコン	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、はくさい	幼 515 小 621 中 759	〈ひなまつり献立〉
4	火	ごはん 牛乳 えびカツ とりにくとさつまいものごまみそに とんじる	ごはん、あぶら、さつまいも、 こんにやく、ごま、さとう、じゃがいも こむぎこ、パンこ	牛乳、えび、たら、とりにく、みそ、 ぶたにく	れんこん、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ	幼 499 小 653 中 834	・えびカツはソースがかかった状態で 届きます。
5	水	ごはん 牛乳 ココアのもと あじのゆうりんふう ジャー جان どうふ にくだんごスープ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、 はるさめ、ココア	牛乳、あじ、あつあげ、みそ、とりにく、 ぶたにく	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、はくさい	小 625 中 777	・幼稚園給食なし
6	木	みそラーメン 牛乳 きなこあげパン フルーツカクテル	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、 あぶら	牛乳、だいた、ぶたにく、みそ、とう乳	みかん、パインアップル、もも、 レモン、ぶどう、りんご、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、 にら、にんじん、にんにく、もやし	幼 550 小 667 中 855	
7	金	ごはん はっこう乳(プレーン) さばのみそに もやしのごまあえ けんちんじる	ごはん、さとう、ごま、さといも、 こんにやく、あぶら	はっこう乳、さば、とうふ、あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい	幼 436 小 569 中 746	
10	月	ミルクパン 牛乳 たまごとハムのフライ カリカリサラダ マッシュルームいりクリームスープ おいわいクレープ	ミルクパン、あぶら、こむぎこ、パンこ、 クルトン、じゃがいも、こめこ	牛乳、けいらん、チーズ、ベーコン、 とう乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、いちご	幼 635 小 769 中 903	〈卒業記念献立〉 ・サラダのドレッシングはクラスであえ ます。クルトンがつかます。
11	火	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ ナムル きこのすましじる	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 でんぷん、こむぎこ	わかめ、牛乳、とりにく、とうふ、 かまぼこ	ごまつな、にんじん、もやし、しめじ、 しいたけ、えのきだけ、ほうれんそう、 ねぎ	幼 435 小 620 中 805	・中学校卒業式 ・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こで す。
12	水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロースー わかめスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごま、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、 とりにく	にら、たけのこ、にんにく、ピーマン、 にんじん、ねぎ、えのきだけ	幼 451 小 649 中 784	・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こで す。
13	木	まるパン 牛乳 コロッケ コールスローサラダ パンプキンシチュー	まるパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ハム、とりにく	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 しめじ	幼 475 小 611 中 775	・コロッケにはパックソースがつかま す。
14	金	カレーライス 牛乳 チキンハーブやき カリフラワーサラダ	ごはん、あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 だっしふん乳	ピーマン、きゅうり、カリフラワー、 たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく レモン	幼 506 小 711 中 870	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
17	月	コッペパン 牛乳 しろみぎかなのレモンペッパーフライ さつまいもとブロッコリーのサラダ イタリانسープ	コッペパン、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、パンこ、こむぎこ	牛乳、しろみぎかな、 まぐろオイルづけ、とりにく、 けいらん、チーズ	ブロッコリー、しめじ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、トマト	幼 496 小 621 中 763	・幼稚園給食最終日
18	火	ごはん 牛乳 とりたつたあげ カレーサラダ のっぺいじる	ごはん、あぶら、でんぷん、 こんにやく、さといも	牛乳、とりにく、ハム、あぶらあげ	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ	小 601 中 755	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・幼稚園卒園式
19	水	ごはん 牛乳 いわしさんがやき きりぼしだいこんいりキムタクいため さんさいいりみそじる	ごはん、あぶら、こんにやく	牛乳、いわし、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	はくさい、きりぼしだいこん、ねぎ、 わらび、ふき、だいこん、にんじん	中 782	・小学校卒業式 ・幼稚園給食なし
21	金	ごはん 牛乳 さわらのしおやき いろどりひじきにさわにわん	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう	牛乳、さわら、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、ぶたにく、かまぼこ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 ほうれんそう、ごぼう	小 621 中 780	・小中学校給食最終日 ・幼稚園給食なし

★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。

幼稚園児	小学生					中学生	小学生							
	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)			
493	20.5	18.4	337	1.8	641	24.9	21.9	359	2.4	799	30.1	25.4	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

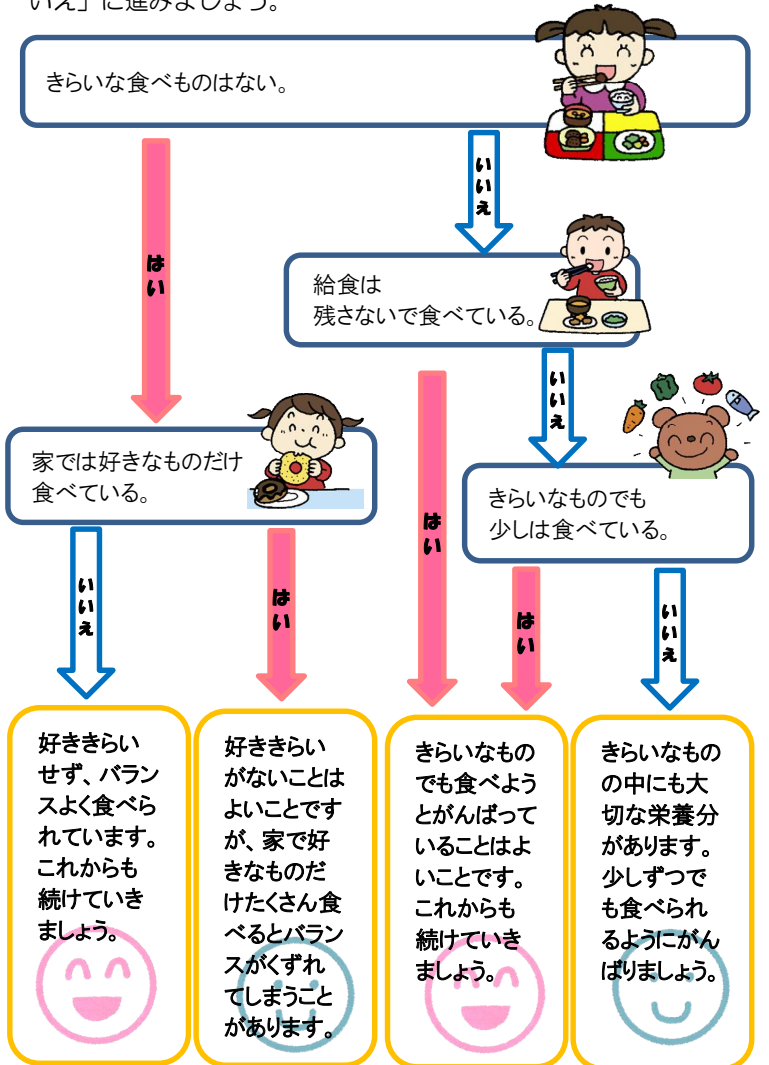
☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)

1年間どのような食生活を送りましたか?

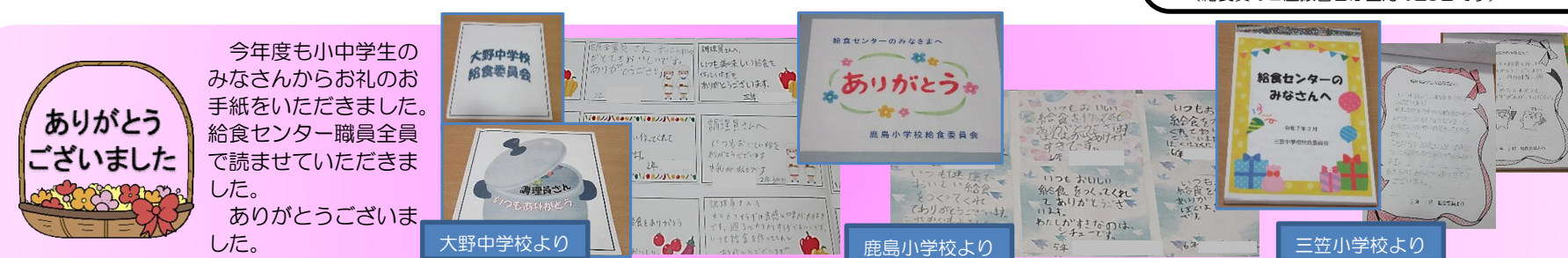
この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところは是非直すようにしましょう。

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



文部科学省:「たのしい食事つながる食育」より



今年度も小中学生のみなさんからのお礼のお手紙をいただきました。給食センター職員全員で読ませていただきました。ありがとうございました。

大野中学校より

鹿島小学校より

三笠小学校より