

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
2	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズやき フルーツカクテル 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,チョコレート,パンこ	牛乳,とりにく,チーズ,とう乳	みかん,パインアップル,もも, レモン,ぶどう,りんご,たまねぎ, にんじん,しめじ	幼 593 小 723 中 852	
3	火	ごはん 乳さんきんいんりょう(ピーチ) さわらのさいきょうやき とりにくとさつまいものごまみそに さわにわん ひなあられ	ごはん,あぶら,さつまいも, こんにやく,ごま,さとう,こめこ	乳さんきんいんりょう,さわら, とりにく,みそ,ぶたにく,かまぼこ	れんこん,にんじん,なのはな, ごぼう	幼 426 小 581 中 753	<ひなまつり献立>
4	水	ごはん 牛乳 さんまに きんぴらに さつまいもいりすいとんじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう, ごま,こむぎこ,さつまいも	牛乳,さんま,ぶたにく,とりにく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ, しいたけ	小 676 中 826	・幼稚園給食なし
5	木	コッペパン 牛乳 あじクリームチーズフライ コールスローサラダ コーンポタージュ	コッペパン,あぶら,パンこ なまクリーム,こむぎこ	牛乳,あじ,クリームチーズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,たまねぎ	幼 504 小 633 中 779	
6	金	ごはん 牛乳 はるまき 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	たけのこ,にんにく,ピーマン, にんじん,ねぎ,えのきだけ	幼 479 小 621 中 764	
9	月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグやさいソースかけ インディアンポテト ABCスープ クレープ	ミルクパン,あぶら,じゃがいも, マカロニ,こめこ	牛乳,ぶたにく,とりにく,みそ, ウインナー,とう乳	ピーマン,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,とうもろこし, いちご	幼 570 小 688 中 824	<卒業記念献立>
10	火	ちゅうかどん 牛乳 ぼうぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ごはん,あぶら,さとう,ごま, でんぷん,こむぎこ	牛乳,ハム,いか, ぶたにく,なるとまき	きりぼしだいこん,にんじん, きゅうり,キャベツ,きくらげ, たけのこ,たまねぎ	幼 523 小 676 中 829	・中学校卒業式
11	水	ごはん 牛乳 いわしスライスフライ いろどりひじきに けんちんじる	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう, さとも,こむぎこ,パンこ	牛乳,あぶらあげ,ひじき,とりにく, とうふ,いわし	とうもろこし,にんじん,えだまめ, ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	幼 519 小 668 中 840	
12	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,ドーナツ, クルトン	はっこう乳,チーズ, ぶたにく,みそ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, はくさい,しょうが,たまねぎ,にら, にんじん,にんにく,もやし	幼 525 小 638 中 823	・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。
13	金	カレーライス 牛乳 にたまご かいそうサラダ	ごはん,こんにやく,じゃがいも, あぶら	牛乳,けいらん,わかめ,ぶたにく, だっしふん乳	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく	幼 503 小 654 中 806	
16	月	コッペパン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ポトフ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ	牛乳,だいたい,ぶたにく,ウインナー	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん, にんにく,キャベツ	幼 486 小 601 中 716	
17	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ さつまいもとブロッコリーのサラダ さんさいいりみそじる	ごはん,あぶら,さつまいも, こんにやく,こむぎこ	牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ, あぶらあげ,みそ	ブロッコリー,しめじ,わらび, だいこん,ねぎ,にんじん	幼 476 小 675 中 875	・幼稚園給食最終日 ・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こ です。
18	水	わかめごはん 牛乳 さばのみそに のりずあえ ごまみそじる	ごはん,さとう,じゃがいも,ごま	牛乳,わかめ,さば,のり,とうふ, まぐろオイルづけ,あぶらあげ, みそ	ほうれんそう,もやし,キャベツ, ごぼう,にんじん,ねぎ,わらび, なめこ,えのきたけ	小 622 中 798	・幼稚園卒園式 ・幼稚園給食なし
19	木	コッペパン 牛乳 ローズポークメンチカツ わさびふうみサラダ はくさいのクリームに	コッペパン,あぶら,ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,けいらん, まぐろオイルづけ,とりにく	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,はくさい,マッシュルーム	中 804	<茨城・鹿嶋食材の日> ・小学校卒業式 ・幼稚園給食なし
23	月	コッペパン 牛乳 チキンハーブやき アスパラとカリフラワーのサラダ ミートボールいりブラウンスチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, さとう,なまクリーム	牛乳,とりにく だっしふん乳,チーズ	アスパラガス,カリフラワー, とうもろこし,たまねぎ,にんじん, セロリ,マッシュルーム	小 631 中 753	・小中学校給食最終日 ・幼稚園給食なし ・チキンハーブやきは小中職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。

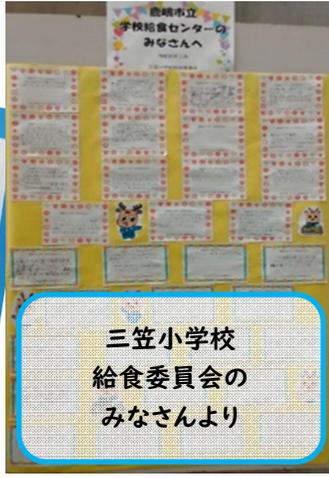
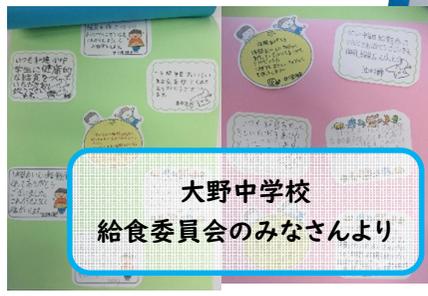
★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆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	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)									
508 (490)	21.1 (20.2)	19.7 (13.6)	342 (290)	2 (1.4)	650 (650)	25.3 (26.8)	23.2 (18.1)	366 (350)	2.5 (1.9)	803 (830)	30.3 (34.2)	26.9 (23.1)	393 (450)	3.1 (2.4)

ありがとうございます
児童・生徒のみなさんより、
お手紙をいただきました。

感謝の言葉などのメッセージを
センター職員全員で読ませて
いただきました。



給食だより

ご卒業おめでとございます

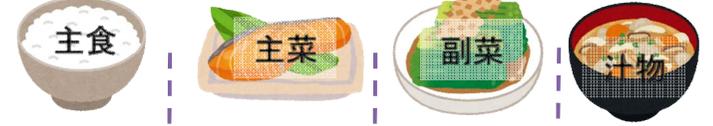
日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい反面、さみしさを感ずる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、あと1か月ですね。大きくなった姿に成長を感じ、頼もしく思います。

今月、卒業式や卒園式を迎えるみなさんは、同じ学校や園の友達と一緒に食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて、元気に卒業式や卒園式を迎えてください。4月からのさらなる飛躍を願っています。



今年度の給食だよりは「食育ピクトグラム」を用いてお伝えしてきました。今年度最後は「3 バランスよく食べよう」ということで、改めてバランスよく食べることの大切さについて考えてみたいと思います。

バランスのよい食事とは？ 基本のこんだてを分解してみると…



米・パン・めんなどで、炭水化物が多くふくまれている、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多くふくまれている、骨や筋肉など体を作るものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多くふくまれている、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素をおぎないます。
-------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていた回数が多い人は、少ない人と比較して…
 - ① バランスよく栄養素や食品をとれている!
 - ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ない!
- 農林水産省HPより

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406

☆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)