

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
6	月	コッペパン 牛乳 フイレオチキン わさびふうみサラダ トマトシチュー	コッペパン、あぶら、ノエッグマヨネーズ、 フレンチドレッシング、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり、まぐろオイルづけ、 けいらん、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、セロリ、しめじ、にんにく、 トマト	中 768	・中2～中3給食開始
7	火	ごはん 牛乳 はるまき すぶた にらたまちゅうかスープ	ごはん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、でんぷん	牛乳、ぶたにく、けいらん、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、しいたけ、にら、 えのきだけ、かんてん	小 641 中 789	・小2～6年、中1給食開始
8	水	ごはん 牛乳 なんこつりつつくねきのこあんかけ かりかりサラダ とうふとわかめのみそしる	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら、 クルトン	牛乳、とり、チーズ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、ねぎ	小 642 中 830	・サラダのドレッシングはクラスで和え ます。・クルトンがつかます。
9	木	にくみそうどん 牛乳 あげぎょうざ きりぼしだいこんサラダ	ソフトめん、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ	にら、きりぼしだいこん、えだまめ、 キャベツ、しょうが、たけのこ、 にんじん、ねぎ、もやし	小 635 中 807	・あげぎょうざは小中職2です。
10	金	ごはん 牛乳 さけのあましおやき にくじゃがにきのこのすましじる	ごはん、あぶら、しらたき、 じゃがいも、さとう、でんぷん	牛乳、さけ、ぶたにく、とうふ、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、しいたけ、えのきだけ	幼 468 小 606 中 761	・幼年・年長給食開始
13	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 マカロニグラタン チリコンカン しおさいキャベツいりポトフ	コッペパン、マカロニ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、チーズ、だいた、ぶたにく、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ	幼 544 小 659 中 774	〈入学・進級おめでとく献立〉13～16日 ・小1給食開始
14	火	カレーライス 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ごはん、あぶら、こんにやく、 じゃがいも	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 525 小 682 中 853	
15	水	ちゅうかどん 牛乳 にくだんご パンパンジーサラダ	ごはん、ごま、さとう、あぶら、 でんぷん	牛乳、とり、くさみ、いか、 ぶたにく、なるとまき	きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、 きくらげ、たけのこ、たまねぎ	小 647 中 792	・幼稚園なし ・にくだんごは小中職2です。
16	木	こめパン 牛乳 チキンチーズやき カリフラワーサラダ ミートボールいりブラウンシチュー プリン	こめパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、なまクリーム	牛乳、とり、チーズ、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、にんじん、セロリ、 マッシュルーム	幼 603 小 694 中 786	
17	金	ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ のりずあえ みそけんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、こんにやく、 さといも、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、まぐろオイルづけ、 のり、とうふ、あぶらあげ、みそ	れんこん、ほうれんそう、もやし、 ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい	幼 476 小 615 中 770	〈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。
20	月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン、さとう、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とり	トマト、アスパラガス、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	幼 521 小 648 中 793	
21	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ しおさいキャベツのちゅうかサラダ かきたまじる	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 でんぷん	牛乳、とり、くさみ、まぐろオイルづけ、 かまぼこ、けいらん	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 ほうれんそう、ねぎ	幼 470 小 683 中 820	・からあげは幼1こ、小中職2です。
22	水	ごはん 牛乳 さばのみそに いろどりひじきに しおさいキャベツいりごまみそじる	ごはん、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	牛乳、さば、あぶらあげ、ひじき、 とり、とうふ、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 キャベツ、ごぼう、ねぎ	幼 520 小 656 中 841	
23	木	カレーなんぼん 牛乳 ドーナツ もやしのごまあえ	ソフトめん、あぶら、ドーナツ、さとう、 ごま、でんぷん	牛乳、とり、けいらん	ほうれんそう、もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	幼 548 小 651 中 819	
24	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロースー えびだんごスープ	ごはん、こむぎこ、あぶら、でんぷん、 はるさめ	牛乳、ぶたにく、えび、すけとうだら	にら、キャベツ、たけのこ、にんにく、 ピーマン、もやし、ねぎ、しいたけ	幼 474 小 679 中 822	・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こ です。
27	月	ミルクパン 牛乳 チキンハーブやき インディアンポテト ABCスープ	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、とうもろこし	幼 459 小 626 中 749	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。
28	火	ごはん 牛乳 ぶりみそフライ れんこんきんぴら なめこのみそしる	ごはん、あぶら、さとう、ごま、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶり、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	れんこん、えだまめ、にんじん、ねぎ、 なめこ	幼 515 小 659 中 828	
30	木	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ かぼちゃサラダ しおさいキャベツのクリームに	コッペパン、あぶら、ノエッグマヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、ハム、チーズ、 まぐろオイルづけ、とり	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 アスパラガス、キャベツ、にんじん	幼 530 小 661 中 835	

★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)									
505 (490)	21.1 (20.2)	19.8 (13.6)	335 (290)	1.9 (1.4)	650 (650)	25.6 (26.8)	23.5 (18.1)	360 (350)	2.5 (1.9)	802 (830)	30.6 (34.2)	27.1 (23.1)	387 (450)	3 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター

TEL 82-7406

☆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)



【献立表について】

鹿嶋市立小学校・中学校の皆さんには、前月末、お子さんのクロームブックのGmailに教育委員会総務就学課より配信されます。

また、鹿嶋市のホームページにも掲載されておりますので、ご確認下さい。www.city.kashima.ibaraki.jp/soshiki/62/6907.html



ご入学・ご進級おめでとくございます

新しい学校、新しい学年。子ども達は期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子ども達を応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も、栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食を給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。本年度もよろしくお祈ひします。

鹿嶋市の学校給食についてお知らせします

【給食のねらい】

- ・薄味で野菜たっぷりの給食を提供し、幼少期から生活習慣病予防への意識を高めるための啓発につとめます。
- ・茨城県や鹿嶋市産の地場産物を活用し、折々の行事を大切に季節感のある献立を目指します。

【給食回数】 ・約200回(小中学校の場合)

4月の給食目標:給食の準備や片付けをきちんとやろう

今年度は、鹿嶋市の給食目標に沿って食に関する情報をお届けします。4月の給食目標は「給食の準備や片付けをきちんとやろう」です。

給食が今年度もスタートします。何ごとも初めがかんじんです。給食では次のことを心がけて楽しい給食時間にしてほしいですね。

給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗ひましょう。

給食当番の人は白衣やエプロンをきちんと着ましよう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかり言ひましよう。

できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。いろいろな料理や食べ物のおいしさを知ってもらひたいです。

食べ終わった後、食器をきちんと重ねて返ましよう。