

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやほねになる食品	からだのちょ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
1	月	コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ コールスローサラダ コーンポターージュ	コッペパン,あぶら,なまクリーム, こむぎこ	牛乳,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,たまねぎ	幼 515 小 606 中 755	
2	火	ごはん 牛乳 いわしのうめ にくじゃがににらたまじる	ごはん,しらたき,じゃがいも, あぶら,さとう,でんぶん	牛乳,いわし,ぶたにく,かまぼこ, けいらん	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,うめ	幼 467 小 605 中 760	
3	水	ハヤシライス 牛乳 にたまご ごぼうサラダ	ごはん,ごま,あぶら,じゃがいも, あぶら,こむぎこ	牛乳,けいらん,ぶたにく	えだまめ,ごぼう,にんじん, たまねぎ,にんにく, マッシュルーム,トマト	小 681 中 839	・幼稚園給食なし
4	木	コッペパン 牛乳 いかメンチカツ ポークビーンズ げんまいりかみかみスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	コッペパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,じゃがいも,さとう, げんまい	牛乳,いか,だいず,ぶたにく, とりにく	たまねぎ,トマト,にんじん, れんこん,ほうれんそう, とうもろこし,レモン	幼 524 小 610 中 749	<歯と口の健康週間>4日~10日 <かみかみ献立> ・いかメンチカツはソースがかかった 状態で届きます。
5	金	ごはん 牛乳 ぶり(いなだ)みそフライ ほうれんそうのごまあえ ごじる	ごはん,あぶら,こむぎこ,パンこ, さとう,ごま,さといも	牛乳,ぶり(いなだ),あぶらあげ, みそ	にんじん,ほうれんそう,もやし, かぼちゃ,ねぎ	幼 528 小 676 中 849	<日本味めぐり:富山県>
8	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 とう乳クリームコロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	コッペパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,マカロニ,じゃがいも,さとう	牛乳,とう乳,とりにく	カリフラワー,きゅうり,とうもろこし, ブロッコリー,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 545 小 627 中 763	
9	火	ごはん 牛乳 いかいりねぎやき すぶた きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,さとう,ごま,あぶら, じゃがいも,でんぶん	牛乳,いか,ぶたにく,とりにく,とうふ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,ねぎ, たけのこ,しいたけ,もやし, きりぼしだいこん,にんにく	幼 454 小 593 中 744	・いかいりねぎやきはたれがかかった 状態で届きます。
10	水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグやさしいソースかけ のりしおポテト つみれじる	ごはん,あぶら,じゃがいも	牛乳,ぶたにく,とりにく,みそ, だいず,あおのり,とうふ,いわし	ピーマン,たまねぎ,にんじん, しょうが,だいこん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	幼 517 小 665 中 831	
11	木	ジャージャーめん 牛乳 かまぼこいそかてんぶら ポイルやさしい	ソフトめん,あぶら,でんぶん,さとう, こむぎこ	牛乳,たら,ぶたにく,だいず,みそ	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 551 小 670 中 871	
12	金	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	月	コッペパン 牛乳 ローズポークメンチカツ カレーサラダ トマトシチュー	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ, セロリ,しめじ,にんにく,トマト	幼 525 小 615 中 762	<茨城・鹿嶋食材週間>15日~19日
16	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき きんぴらにぐたくさんみそしる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう,ごま, じゃがいも	牛乳,さば,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ	幼 541 小 684 中 859	
17	水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう チンジャオロースー ちゅうかふうスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,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, こまつな	小 617 中 756	・幼稚園給食なし ・こまつなまんじゅうは、小中職2こで す。
18	木	こめパン 牛乳 ソースチキンカツ パブリカサラダ きこのクリームスープ	こめパン,あぶら,こむぎこ,パンこ, じゃがいも	牛乳,とりにく,ベーコン	ピーマン,パブリカ,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,たまねぎ, にんじん,しめじ,マッシュルーム	幼 518 小 608 中 738	
19	金	ごはん 牛乳 いわしスパイシーフライ いばらきに じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん,あぶら,こむぎこ,パンこ, さとう,ヤーコン,じゃがいも	牛乳,いわし,あぶらあげ,ぶたにく, とうふ,みそ	れんこん,にんじん,たまねぎ, レモン	幼 538 小 694 中 871	
22	月	コッペパン メープルジャム 牛乳 サーモンフライ チリコンカン クラムチャウダー	コッペパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,さとう,じゃがいも	牛乳,さけ,だいず,ぶたにく,あさり, ベーコン	たまねぎ,にんじん,にんにく, とうもろこし	幼 556 小 652 中 802	<ワールドカップ献立>
23	火	ごはん 牛乳 ほっけいちやほし いろどりひじきに なるといりさわにわん	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう, なるとまき	牛乳,ほっけ,あぶらあげ,ひじき, とりにく,ぶたにく	とうもろこし,にんじん,えだまめ, ほうれんそう,ごぼう	幼 467 小 607 中 763	
24	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース カレーポテト ABCスープ	ごはん,さとう,あぶら,じゃがいも, マカロニ	牛乳,ぶたにく,とりにく,ウィンナー	トマト,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 509 小 654 中 817	
25	木	ごもくうどん 牛乳 さつまいもかきあげ ビーンズサラダ	ソフトめん,あぶら,じゃがいも, さとう,さつまいも,こむぎこ	牛乳,だいず,いんげんまめ, かまぼこ,あぶらあげ,とりにく	きゅうり,たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,しいたけ	幼 565 小 687 中 893	
26	金	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう ブルコギにくりワンタンスープ	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん	牛乳,あじ,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,にら, えのきだけ,たけのこ,しいたけ, にんにく,ねぎ,もやし	幼 459 小 593 中 746	
29	月	ナン ひきにくのカレー 牛乳 フィレオチキン フルーツカクテル	ナン,あぶら,じゃがいも	牛乳,とりにく,ぶたにく,だいず, だっしふん乳,とう乳	みかん,パインアップル,もも, レモン,りんご,ぶどう,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく	幼 516 小 632 中 791	
30	火	ちゅうかどん 牛乳 はるまき わかめサラダ	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう, でんぶん	牛乳,ぶたにく,なるとまき, わかめ,いか	きゅうり,にんじん,しめじ,キャベツ, きくらげ,たけのこ,たまねぎ	幼 479 小 622 中 764	

★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。



梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月の給食目標:よくかんで食べよう
衛生に気を付けよう

よくかんで食べよう
〇かむことの効果〇
 ・よくかむことで、満腹感が得られ、**食べすぎを防ぐ**ので肥満予防につながります。
 ・かむことで、**だ液**がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、**むし歯菌が活性化しにくくなります**。
 ・食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での**消化・吸収がよくなります**。
 ・しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、**脳の働きが活発**になります。

〇よくかむ習慣をつけるには・・・〇
 ・**ひと口「30回」を目指そう**
 まずは、今の回数にプラス5回してみよう。
 ・**水分で流し込まない**
 口の中に食べ物があるときは、お茶や牛乳を飲まないようにしましょう。
 ・**「背すじ」をピンと伸ばす**
 姿勢が良いと、あごに力が入りやすくなり、しっかりかめ

衛生に気を付けよう
 食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。また、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

☆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。

年齢	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)
幼稚園児	512 (490)	21.2 (20.2)	20.1 (13.6)	311 (290)	2 (1.4)
小学生	640 (650)	24.7 (26.8)	23 (18.1)	327 (350)	2.4 (1.9)
中学生	799 (830)	29.7 (34.2)	26.9 (23.1)	351 (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)