

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
1	水	ごはん 牛乳 さばのみそに そばろにけんちんじる	ごはん, だんぷん, あぶら, さとう, さといも, こんにやく	牛乳, さば, みそ, とりにく, とうふ, あぶらあげ	かぼちゃ, にんじん, えだまめ, ごぼう, だいこん, ねぎ, はくさい	小 669 中 857	・幼稚園給食なし
2	木	ミルクパン 牛乳 ハムチーズフライ さつまポテトサラダ きのこのクリームスープ	ミルクパン, あぶら, さつまいも, 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, ベーコン	とうもろこし, パセリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム	幼 543 小 639 中 819	
3	金	ビビンバどん 牛乳 ごもくまんじゅうとんじる	ごはん, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも, こんにやく, こむぎこ	牛乳, ぶたにく, みそ	ほうれんそう, しょうが, にんじん, にんにく, ねぎ, もやし, ごぼう, だいこん	幼 465 小 658 中 803	・ごもくまんじゅうは幼1こ、小中職2こです。
6	月	コッペパン 牛乳 にくだんご カレーサラダ 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, とりにく	もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, マッシュルーム	幼 473 小 611 中 735	・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。
7	火	ごはん 牛乳 ソースメンチカツ なつやすいのラタトゥイユ ほしマカロニスープ たなばたゼリー	ごはん, あぶら, さとう, マカロニ, じゃがいも, こむぎこ, パンこ	牛乳, ぶたにく, ベーコン, とりにく, とう乳	かぼちゃ, ズッキーニ, たまねぎ, トマト, なす, にんにく, ピーマン, ほうれんそう, とうもろこし, にんじん, レモン, メロン	幼 566 小 709 中 872	<七夕献立>
8	水	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ほうれんそうのわふうサラダ	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも	牛乳, けいらん, のり, ぶたにく, だっしふん乳	にんじん, ほうれんそう, もやし, たまねぎ, トマト, にんにく, マッシュルーム	幼 526 小 683 中 855	
9	木	みそラーメン 牛乳 きなこあげパン かいそうサラダ	ちゅうかめん, さとう, あぶら, こんにやく	牛乳, だいつ, わかめ, ぶたにく, みそ, きなこ	きゅうり, とうもろこし, キャベツ, しょうが, たまねぎ, にら, にんじん, にんにく, もやし	幼 486 小 606 中 796	
10	金	ごはん 牛乳 ならまんじゅう パンサンスー かきたまじる	ごはん, あぶら, さとう, ごま, だんぷん, こむぎこ	牛乳, ぶたにく, かまぼこ, けいらん	きゅうり, にんじん, もやし, にら, ほうれんそう, ねぎ	幼 436 小 628 中 758	・ならまんじゅうは幼1こ、小中職2こです。
13	月	ナン キーマカレー 牛乳 チキンチーズやき フルーツカクテル	ナン, あぶら, さとう, バター	牛乳, とりにく, チーズ, ひよこまめ, だいつ, ぶたにく, とう乳	みかん, パインアップル, もも, レモン, ぶどう, りんご, しょうが, たまねぎ, トマト, にんにく, ピーマン, にんじん	幼 583 小 710 中 863	
14	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ポテとだいつのおおりのふうみ どさんこじる	ごはん, あぶら, じゃがいも, バター	牛乳, とりにく, だいつ, あおのり, とうふ, わかめ, ぶたにく, みそ	にんじん, とうもろこし, ねぎ, もやし, にんにく, しょうが	幼 522 小 753 中 907	<日本味めぐり:北海道> ・からあげは幼1こ、小中職2こです。
15	水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグわふうソース カリフラワーサラダ きのこのすましじる	ごはん, だんぷん, さとう, あぶら	牛乳, ぶたにく, とりにく, とうふ, かまぼこ	たまねぎ, しめじ, ピーマン, ねぎ, きゅうり, カリフラワー, こまつな, しいたけ, にんじん, えのきだけ	小 597 中 747	・幼稚園給食なし
16	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン チリコンカン ポトフ	コッペパン, あぶら, さとう, こむぎこ じゃがいも, チョコレート	牛乳, だいつ, ぶたにく, ウインナー	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ	幼 518 小 595 中 710	
17	金	ごはん 牛乳 ローズポークコロケ チンジャオロースー とうがんのちゅうかスープ	ごはん, あぶら, だんぷん, こむぎこ, パンこ	牛乳, ぶたにく, ベーコン	たけのこ, にんにく, ピーマン, とうがん, こまつな, にんじん, ねぎ	小 620 中 775	<茨城・鹿嶋食材の日> ・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、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園児	小学生					中学生	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)			
507	20.1	19.6	298	1.9	652	24.5	23.3	318	2.4	807	29.2	26.8	339	3
(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

TEL 82-7406

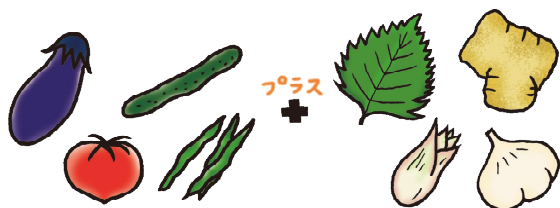
☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



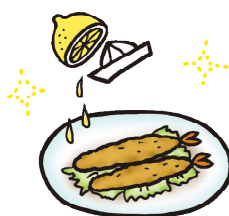
暑い夏を乗り切るぞ!夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので、胃腸の働きが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜+香味野菜を活用!



レモンの酸味を活用!



カレーマジックでもりもり!



いよいよ本格的な夏がやってきます。毎日を元気に過ごすために、一番大切なのは毎日の食事です。暑さで体がだるくなったり、食欲が落ちたりしていませんか? 「食べる工夫」と「水分のとり方」を知って、厳しい暑さを吹き飛ばしましょう!

7月の給食目標:暑さに負けない体を作ろう

朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分が補給できます。



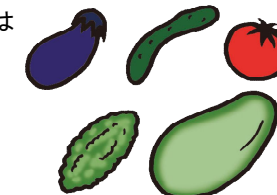
こまめな水分補給を心がけよう

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。



夏野菜をたっぷり食べる!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。



肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!

のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレーライス、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

