

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	火	ごはん 牛乳 はるまき チンジャオロースー はるさめとミートボールのスープ	ごはん,あぶら,でんぶん, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	たけのこ,にんにく,ピーマン,ねぎ, にんじん,もやし	小 640 中 787	・幼稚園なし
2	水	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね ちくぜんに なすのみそしる	ごはん,あぶら,こんにやく, さといも,さとう	牛乳,とりにく,あぶらあげ,みそ, ひじき	ごぼう,にんじん,れんこん, しいたけ,たまねぎ,なす	小 613 中 766	・幼稚園なし
3	木	コッペパン 牛乳 しろみぎかなフライ かいそうサラダ イタリアンスープ	コッペパン,あぶら,こんにやく, こむぎこ,パンこ	牛乳,すけとうだら,わかめ,とりにく, けいらん,チーズ	きゅうり,とうもろこし,キャベツ, たまねぎ,にんじん,トマト	幼 498 小 576 中 712	・白身魚フライはソースがかかった状態 で届きます。
4	金	なつやさいのカレーライス 牛乳 オムレツ フルーツカクテル	ごはん,あぶら	牛乳,けいらん,ぶたにく, だっしふん乳	とうもろこし,たまねぎ,かぼちゃ, なす,しょうが,にんじん,ピーマン, にんにく,トマト,パインアップル, みかん,もも,レモン	幼 544 小 707 中 884	
7	月	ピタパン 牛乳 フィレオチキン コールスローサラダ トマトシチュー	ピタパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,とりにく,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,セロリ,しめじ, にんにく,トマト	幼 543 小 599 中 732	
8	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ やきビーフン こまつなのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,ビーフン,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	にら,キャベツ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,きくらげ,たけのこ, こまつな,ねぎ	幼 477 小 669 中 821	
9	水	ごはん 牛乳 いわしさんがやき ほうれんそうのわふうサラダ とんじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, こんにやく	牛乳,いわし,すけとうだら,のり, ぶたにく,みそ	にんじん,ほうれんそう,もやし, ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 451 小 602 中 741	
10	木	にくみそうどん 牛乳 あげまんじゅう ごぼうサラダ	ソフトめん,あぶら,ごま,あぶら, さとう	牛乳,ぶたにく,みそ	かぼちゃ,えだまめ,ごぼう, にんじん,キャベツ,しょうが, たけのこ,ねぎ,もやし	幼 520 小 627 中 800	
11	金	ビビンバ丼 牛乳 チヂミ とうがんのちゅうかスープ	ごはん,さとう,ごま,あぶら	牛乳,ぶたにく,ベーコン	ほうれんそう,しょうが,にんじん, にんにく,ねぎ,もやし,とうがん, こまつな	幼 476 小 617 中 775	・チヂミはたれがかかった状態で届 きます。
14	月	コッペパン はちみつ 牛乳 チキンチーズやき ペンネイタリアン コロコロスープ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,はちみつ	牛乳,とりにく,チーズ,ベーコン, ウィンナー	たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく, ほうれんそう,とうもろこし	幼 533 小 614 中 732	
15	火	わかめごはん 牛乳 せとうちレモンのカジキカツ けんちょう のっぺいじる	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, こんにやく,さといも,こむぎこ, パンこ	牛乳,カジキマグロ,とうふ, あぶらあげ,とりにく,わかめ	だいこん,にんじん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	幼 499 小 645 中 791	<日本味めぐり:山口県>
16	水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう ホイコーロー えびだんごスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, はるさめ	牛乳,ぶたにく,みそ,えび	ピーマン,キャベツ,にんじん, たまねぎ,しいたけ,にんにく, たけのこ,もやし,ねぎ	小 617 中 756	・幼稚園なし ・こまつなまんじゅうは、小中職2こで す。
17	木	コッペパン 牛乳 チキンカツ ハニーマスタードサラダ ミネストローネ	コッペパン,あぶら,こむぎこ,パンこ, さつまいも,じゃがいも,はちみつ, ハエッグマヨネーズ,マカロニ,さとう	牛乳,とりにく	キャベツ,セロリ,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 516 小 607 中 776	
18	金	ハヤシライス 牛乳 ごぼうメンチ ピーマンともやしのサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも, パンこ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく	ピーマン,もやし,にんじん, たまねぎ,にんにく,ごぼう, マッシュルーム,トマト	幼 571 小 733 中 915	<茨城・鹿嶋食材の日>
24	木	カレーなんばん 牛乳 さつまいもコロケ キャベツのおかかあえ	ソフトめん,あぶら,さつまいも, でんぶん	牛乳,かつおぶし,とりにく	キャベツ,にんじん,こまつな, たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	幼 542 小 642 中 807	
25	金	ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグきのこソース ゆかりあえ なんといりさわにわん おつきみゼリー	ごはん,でんぶん,さとう,あぶら	牛乳,ぶたにく,なるとまき	たまねぎ,しめじ,もやし,きゅうり, にんじん,ほうれんそう,ごぼう	幼 500 小 637 中 814	<お月見献立>
28	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 コーンフライ グリーンサラダ きのこのクリームスープ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう	牛乳,ベーコン	とうもろこし,アスパラガス,しめじ, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	幼 556 小 646 中 808	
29	火	ごはん 牛乳 トンカツ マーボーなす わかめスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,ごま, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ, わかめ,とりにく	たけのこ,なす,にんじん,ねぎ, しいたけ,にんにく,しょうが, えのきだけ	幼 490 小 629 中 813	・トンカツはソースがかかった状態 で届きます。
30	水	ふきよせごはん 牛乳 さんまに めったじる	ごはん,くり,さとう,あぶら, さつまいも,こんにやく	牛乳,さんま,とりにく,あぶらあげ, ぶたにく,みそ	にんじん,しめじ,ごぼう,だいこん, ねぎ	幼 519 小 667 中 816	<秋の実り献立>

★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	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)	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)	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)
	508	19.6	19.6	307	1.9		636	23.1	22.5	323	2.3		792	27.5	26.1	349	2.8
	(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)



夏休みが明けて、学校生活が新たにスタートしました。
みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかり勉強をして運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

9月の給食目標:生活リズムを整えよう

一日のスタートは朝ごはんから！

学校生活の充実と、毎日の元気を支える大切なスイッチ。それが朝ごはんです。一日のスタートに朝ごはんをしっかり食べて、心と体を「学校モード」に切り替えましょう！



頭のめざまし
スイッチ



体のめざまし
スイッチ



おなかのめざ
ましスイッチ

脳をはたらかせるための
エネルギー源になる

体温が上がり、体の
動きがスムーズになる

胃や腸を刺激して、
朝が来たことを
体にしらせる

主食

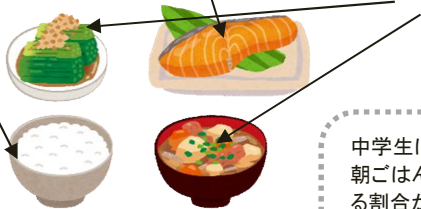
(ごはんやパンなど)

主菜

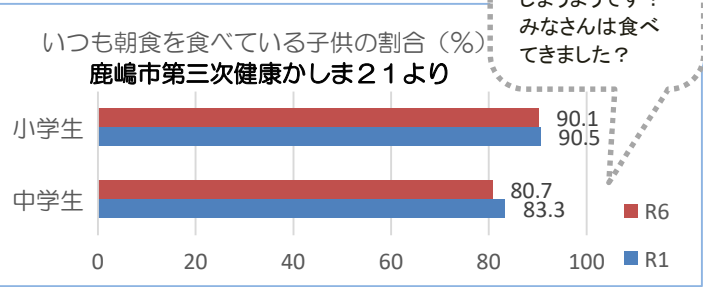
(肉や魚、卵、豆など)

副菜・汁物

(野菜など)



中学生になると
朝ごはんを食べ
る割合が減って
しまうようです！
みなさんは食べ
てきました？



しっかり朝ごはんのために・・・

あと10分早く起きてみよう！

◎時間がなくて食べられない人

◎食べていても早食いをしている人

もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう！

たかが10分、されど10分。

この10分の違いが朝ごはん生活を変
える第一歩になるかもしれません！



早寝早起き朝ごはん