令和8年12月分

学 校 給 食 献 立 表

鹿 嶋 市

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	こんだてのせつめい
1	火	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき だいこんとさといものそぼろに ごまみそじる	ごはん,あぶら,でんぷん,さといも, こんにゃく,さとう,じゃがいも,ごま	牛乳,あかうお,とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん,えだまめ, しょうが,キャベツ,ごぼう,ねぎ	幼 457 小 595 中 748	
2	水	ごはん 牛乳 えびカツ ゆかりあえ かみなりじる	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	牛乳,えび,たら,とうふ, さつまあげ,みそ	もやし,きゅうり,だいこん,ごぼう, にんじん,ねぎ	小 585 中 749	・幼稚園給食なし ・えびカツはソースがかかった状態で届きます。
3	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト かしまっこサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン,あぶら,マカロニ, ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,じゃがいも, バター,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,まぐろオイルづけ, とりにく	かぼちゃ,しめじ,えだまめ, とうもろこし,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム	幼 590 小 688 中 824	
4	金	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき いろどりひじきに なめこのみそしる	ごはん,あぶら,こんにゃく,さとう	牛乳,いか,あぶらあげ,ひじき, とりにく,とうふ,みそ,わかめ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, ねぎ,なめこ,しょうが	幼 469 小 613 中 758	
7	月	ピタパン 牛乳 たまごとハムのフライ カレーサラダ クリームシチュー	ピタパン,あぶら,さとう,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,けいらん,ハム,とりにく	もやし,きゅうり,にんじん, たまねぎ,しめじ	幼 582 小 637 中 753	
8	火	ごはん 牛乳 チキンなんばん ほうれんそうのごまあえ ざぶじる	ごはん,さとう,あぶら, でんぷん,じゃがいも, ノンエッグタルタルソース,ごま	牛乳,とりにく,あつあげ,かまぼこ	にんじん,ほうれんそう,もやし, しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 488 小 637 中 800	＜日本味めぐり：宮崎県＞ ・チキンなんばんにはノンエッグタルタルソースがつきます。
9	水	わかめごはん 牛乳 さばのみそに かいそうサラダ かきたまじる	ごはん,こんにゃく,あぶら, でんぷん	わかめ,牛乳,さば,かまぼこ,みそ, けいらん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, ほうれんそう,にんじん,ねぎ	幼 482 小 611 中 785	＜波野小リクエスト献立①＞
10	木	ごもくうどん 牛乳 きなこあげパン れんこんサラダ	ソフトめん,さとう,あぶら,パン, ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛乳,だいず,ハム,かまぼこ,とう乳, あぶらあげ,とりにく,きなこ	きゅうり,にんじん,れんこん,ねぎ, こまつな,しいたけ	幼 513 小 642 中 837	
11	金	ごはん 牛乳 てりやきチキン きりぼしだいこんのにもの はくさいのみそしる	ごはん,さとう,でんぷん	牛乳,とりにく,さつまあげ,とうふ, あぶらあげ,みそ	きりぼしだいこん,にんじん,ねぎ, だいこん,はくさい	幼 448 小 651 中 783	・てりやきチキンは、幼1こ小中職2こです。
14	月	フルーツクリームサンド （コッペパン フルーツクリーム）牛乳 ハンバーグのトマトソース ABCスープ	コッペパン,さとう,あぶら,マカロニ, サワークリーム,なまクリーム, じゃがいも	牛乳,ぶたにく,とりにく	トマト,みかん,パインアップル,もも, たまねぎ,ほうれんそう,にんじん, とうもろこし	幼 540 小 635 中 786	
15	火	カレーライス(むぎごはん) はっこう乳 オムレツ グリーンサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら, じゃがいも	はっこう乳,けいらん,ぶたにく, だっしふん乳	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 488 小 651 中 828	〈養豚協会提供の豚肉を使った献立〉 ・今日のカレーの豚肉は茨城県養豚協会から無償提供された茨城県産の豚肉です。
16	水	ごはん 牛乳 はるまき ジャージャンどうふ わかめスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, ごま,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく,あつあげ, みそ,とうふ,わかめ	ピーマン,たけのこ,しいたけ, キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうが, にんにく,えのきだけ	小 617 中 758	・幼稚園給食なし
17	木	ミルクパン 牛乳 ココアのもと メンチカツ カリカリサラダ ミネストローネ	ミルクパン,ココア,あぶら,さとう, クルトン,マカロニ,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,チーズ,とりにく	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,セロリ,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 548 小 631 中 773	＜波野小リクエスト献立②＞ ・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。
18	金	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツごまみそかけ ピーマンとチンゲンサイのサラダ さつまいものとんじる	ごはん,あぶら,さとう,ごま, さつまいも,こんにゃく,パンこ, こむぎこ	牛乳,とりにく,みそ,ぶたにく	ピーマン,もやし,チンゲンサイ, ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	幼 508 小 657 中 826	〈JA提供の食材を使った献立〉 ・今日の給食の米、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ねぎ、さつま芋は、JAなめがたしおさいから無償提供された地元の食材です。
21	月	まるパン 牛乳 フライドチキン クリスマスサラダ きのこのクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	まるパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ,なまクリーム, カカオ	牛乳,とりにく,ベーコン	カリフラワー,ブロッコリー, ピーマン,たまねぎ,にんじん, しめじ,マッシュルーム	幼 485 小 609 中 744	＜クリスマス献立＞
22	火	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ のりずあえ すいとんじる	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	牛乳,すけとうだら, まぐろオイルづけ,のり,とりにく	ほうれんそう,もやし,かぼちゃ, だいこん,にんじん,ねぎ,しいたけ	幼 517 小 662 中 827	＜冬至献立＞ ・しろみざかなフライはソースのかかった状態で届きます。
23	水	ごはん 牛乳 さんまに とりにくとさつまいものごまみそに わかめとじゃがいものみそしる	ごはん,さつまいも,こんにゃく, あぶら,ごま,さとう,じゃがいも	牛乳,さんま,とりにく,みそ, あぶらあげ,わかめ	れんこん,にんじん,たまねぎ	小 629 中 767	・幼稚園給食なし
24	木	ミートソースめん 牛乳 ボロニアステーキ イタリアンサラダ	ソフトめん,あぶら,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,だいず,チーズ	カリフラワー,とうもろこし,セロリ, ピーマン,ブロッコリー,にんにく, しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム	小 655 中 853	・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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	しぼう（ｸﾞﾗﾑ）	カルシウム（ﾐﾘｸﾞﾗﾑ）	塩分（ｸﾞﾗﾑ）
幼稚園児	504	21.9	18.9	345	1.9
	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)
小学生	634	25.6	21.8	366	2.4
	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)
中学生	789	30.6	25.2	394	2.9
	(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）



今年も残すところあと１か月。これから寒さも本格的になってきます。かぜやインフルエンザを予防するためにも、食べ物と健康とのかかわりを知って、体の抵抗力を高めるような栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

12月の給食目標：食べ物と健康のかかわりについて知ろう

寒さをふきとばす冬の食事とは？

【ポイント①】エネルギー源となる主食をしっかり食べる

私たちの体は、体温を保つために、いつもエネルギーを使っています。外の気温が低くなると、体の中でつくる熱も多く必要になります。朝ごはんをはじめ、一日三食しっかり食べて、ごはん・パン・めんなどの「主食」をきちんととるようにしましょう。

【ポイント②】たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質は、体をつくり、免疫力を支えてくれます。
鮭、たら、ぶりなど冬が旬の魚を取り入れながらしっかり食べられるといいですね。

【ポイント③】　旬の野菜や果物を食べる

寒さの影響で体調を崩しやすい冬です。日ごろから、不足しがちな野菜や果物を意識してとることで、栄養のバランスが整い、かぜの予防につながります。

カロテンを多く含みます

カロテンは体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。

ほうれん草　ブロッコリー　こまつな



ビタミンCを多く含みます

ビタミンCは免疫機能を強化し、病気への抵抗力を高めます。

はくさい　だいこん　ねぎ　かぶ　みかん

