

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
2	月	こめパン 牛乳 チキンチーズやき かいそうサラダ コーンシチュー りんごのタルト	こめパン,あぶら,こんにやく, じゃがいも,パンこ,さとう	牛乳,とり,わかめ,チーズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, たまねぎ,にんじん,りんご	幼 674 小 767 中 860	・サラダのドレッシングはクラスであえます。
3	火	ごはん 牛乳 ほっけいちやほし マカロニサラダ おでん	ごはん,あぶら,マカロニ, ノエッグマヨネーズ,こんにやく	牛乳,ほっけ,ハム,こんぶ,ちくわ, さつまあげ,うずらたまご	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,だいこん	幼 503 小 649 中 812	
4	水	ごはん 牛乳 はるまき ぶたにくのスタミナいため にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく	はくさい,にら,しめじ,もやし, にんにく,しょうが,たけのこ, たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	小 647 中 792	・幼稚園給食なし ・高松中バイキング給食(3年生)
5	木	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうグラタン アーモンドいりコーンサラダ ポークビーンズ おこめのパバロア	ミルクパン,アーモンド,あぶら, じゃがいも,さとう,こめ	牛乳,ほうれんそう,だいず, 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,トマト, ほうれんそう	幼 588 小 714 中 841	
6	金	ごはん 牛乳 アジフライ きりぼしだいこんのもの とんじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, こんにやく,こむぎこ,パンこ	牛乳,あじ,さつまあげ,ぶたにく, みそ	きりぼしだいこん,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 513 小 658 中 822	・パックソースがつかます。
9	月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット やきそば えびだんごスープ	コッペパン,あぶら,ちゅうかめん, はるさめ,こむぎこ	牛乳,とり,ぶたにく,えび	キャベツ,たまねぎ,にんじん, もやし,たけのこ,チンゲンサイ, ねぎ,しいたけ	幼 468 小 628 中 789	・ナゲットは幼1こ,小2こ,中職3こです。
10	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら, じゃがいも	牛乳,けいらん,ぶたにく, だっしふん乳	カリフラワー,きゅうり,とうもろこし, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 555 小 718 中 895	
11	水	ちゅうかどん 牛乳 あげしゅうまい ほうれんそうのナムル アセロラゼリー	ごはん,あぶら,ごま,でんぷん, さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,いか,うずらたまご	ほうれんそう,にんじん,もやし, たけのこ,たまねぎ,はくさい, きくらげ,アセロラ	幼 524 小 703 中 883	・しゅうまいは幼1こ,小2こ,中職3こです。
12	木	ごもくうどん はっこう乳(プレーン) このはやき さつまポテトサラダ	ソフトめん,あぶら,さつまいも, ノエッグマヨネーズ,じゃがいも,さとう	はっこう乳,かまぼこ,あぶらあげ, とり	とうもろこし,パセリ,にんじん,ねぎ, こまつな,しいたけ	幼 470 小 577 中 778	・このはやきは幼小1こ,中職2こです。
13	金	ごはん 牛乳 コロッケ ひじきにも どさんこじる ヨーグルト	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう, しらたき,バター,こむぎこ,パンこ	牛乳,だいず,ひじき,さつまあげ, あぶらあげ,とうふ,わかめ, ぶたにく,ヨーグルト	にんじん,とうもろこし,ねぎ,もやし, にんにく,しょうが	幼 598 小 752 中 921	・コロッケはソースがかかった状態で届きます。
16	月	まるパン 牛乳 しろみさかなフライ ポイルキャベツ とりくとマカロニのクリームに	まるパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,バター,こむぎこ, パンこ	牛乳,ホキ,とり	キャベツ,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム	幼 520 小 658 中 809	・パックのノンエッグタルタルソースがつかます。
17	火	ごはん 牛乳 なのはなまんじゅう ピーナッツあえ つみれじる	ごはん,あぶら,さとう,こんにやく, ピーナッツ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,いわし	ほうれんそう,にんじん,もやし, しょうが,だいこん,ごぼう, しいたけ,ねぎ,なのはな	幼 459 小 644 中 784	〈日本味めぐり:千葉県〉 ・なのはなまんじゅうは幼1個,小中職2こです。
18	水	ごはん 牛乳 ローズポークメンチカツ きんぴらに すましじる	ごはん,あぶら,さとう,しらたき, ごま,でんぷん,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,かまぼこ	ごぼう,にんじん,しめじ,こまつな, しいたけ,えのきだけ,ねぎ	小 664 中 827	・幼稚園給食なし・平井中バイキング給食(3年生)・茨城・鹿嶋食材の日 ・メンチはソースがかかった状態で届きます。
19	木	あつぎりしよくパン はちみつマーガリン はっこう乳(オレンジ) とうふハンバーグわふうソース レンコンサラダ パンプキンシチュー	しよくパン,でんぷん,さとう,あぶら, こむぎこ,はちみつ,マーガリン	はっこう乳,とうふ,とり,ハム, 牛乳	たまねぎ,しめじ,えだまめ, きゅうり,とうもろこし,れんこん, かぼちゃ,にんじん	幼 526 小 699 中 836	〈冬至献立〉
20	金	ツナピラフ 牛乳 フィレオチキン ミネストローネ クリスマスケーキ	ごはん,あぶら,バター,マカロニ, じゃがいも,さとう,こむぎこ,カカオ	牛乳,とり,まぐろオイルづけ, けいらん	たまねぎ,にんじん,とうもろこし, マッシュルーム,キャベツ,セロリ, トマト,にんにく	幼 616 小 769 中 939	〈クリスマス献立〉
23	月	フルーツクリームサンド (きりめいりコッペパン フルーツクリーム) 牛乳 にくだんご ようふうかきたまじる	きりめいりコッペパン,じゃがいも	牛乳,サワークリーム, ホイップクリーム,とり,く, けいらん	みかん,パインアップル,もも, たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	幼 524 小 706 中 840	・幼稚園給食最終日 ・にくだんごは幼1こ,小中職2こです。
24	火	ハヤシライス 牛乳 ベーコンエッグ グリーンサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,けいらん,ぶたにく,ベーコン	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,にんじん, にんにく,マッシュルーム,トマト	小 721 中 898	・小中学校給食最終日

★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。

年齢	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)
幼稚園児	536	20.9	19.8	325	2	687	25.4	23.5	350	2.5
児童	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしなね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など


冬至 かぼちゃ

作ってみませんか?

材料(4人分)
 ・かぼちゃ...150g
 ・塩...少々
 ・ゆで小豆...40g
 ・黒砂糖...20g
 ・砂糖...25g
 ・白玉餅...40g

作り方
 1 かぼちゃをひと口大に切り、ゆでる。
 2 ゆで小豆(無糖のもの)に、黒砂糖、砂糖、塩を加えて味をととのえる。
 3 かぼちゃをゆでた小豆と合わせ、ゆでた白玉餅を加える。

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403
小・中学生の12月分給食費引き落とし日は1月27日(月)です。








(ナスカちゃん)

給食だより

もうすぐ冬休みです。
今年もあとわずかとなりました。寒くなって、朝起きるのがつらくなってきましたね。がんばって起きたらしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。
保護者の皆様には子どもたちが北風に負けないよう、心も体もあたたまる朝ごはんの準備をよろしくお願い致します。

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる**

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる**

- 3 外で元気に遊び体力をつける**

- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける**

- 5 人混みをさけるようにする**


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。



1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
	いも類 100g
	計400g

プラス

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみてください。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にするとか体内に吸収されやすくなります。



加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのかわりに果物ばかり食べていると、手軽に果物食べているが肥満の原因になりかねません。

