

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のえる食品	エネルギー (キカロリー)	こんだてのせつめい
8	水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こんにやくのぷりからいため はくさいのみそしる	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう	牛乳,ぶりに,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	えだまめ,にんじん,ねぎ,だいこん, はくさい	小 636 中 771	・小中学校給食開始
9	木	ごもくうどん 牛乳 さつまいもかきあげ のりずあえ クレープ	ソフトめん,あぶら,さとう こめこ,こむぎこ,さつまいも	牛乳,まぐろオイルづけ,のり, かまぼこ,あぶらあげ,とりにく だいず	ほうれんそう,もやし,にんじん, ねぎ,こまつな,しいたけ,みかん	幼 606 小 725 中 890	・幼稚園給食開始
10	金	ごはん 牛乳 まつかぜやき こうはくなますしらたまそうに アーモンドこざかな	ごはん,さとう,しらたまもち アーモンド,ごま	牛乳,あぶらあげ,とりにく,いわし	きゅうり,だいこん,にんじん, こまつな,ねぎ,しいたけ	幼 529 小 664 中 818	〈お正月献立〉
14	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ おからいりにきのこじる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう	牛乳,とりにく,おから,あぶらあげ, とうふ,みそ	にんじん,ねぎ,しいたけ,こまつな しめじ,えのきだけ	幼 470 小 663 中 856	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こです。
15	水	ごはん 牛乳 かいせんえびぎょうざ マーボー豆腐 こまつなのちゅうかスープ	ごはん,でんぷん,あぶら,さとう こむぎこ	牛乳,えび,とうふ,ぶたにく	たけのこ,にんじん,しいたけ, しょうが,にんにく,こまつな,ねぎ	小 642 中 778	・幼稚園給食なし ・ぎょうざは小中職2こです。
16	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 フィレオチキン さつまポテトサラダ ポトフ	コッペパン,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	牛乳,とりにく,ウインナー	とうもろこし,パセリ,かぶ,キャベツ, たまねぎ,にんじん,いちご	幼 566 小 698 中 860	
17	金	さんしょくどん (いりたまご,えだまめいりツナそぼろ) 牛乳,さつまじる ゆずヨーグルト	ごはん,さとう,さつまいも	牛乳,けいらん,まぐろオイルづけ, とりにく,あぶらあげ,ヨーグルト みそ	えだまめ,しょうが,たけのこ, だいこん,にんじん,ねぎ,ゆず みそ	幼 526 小 685 中 843	
20	月	こめパン 牛乳 ほうれんそうメンチ レンコンサラダ クリームシチュー	こめパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,ハム,とりにく	えだまめ,きゅうり,とうもろこし, れんこん,たまねぎ,にんじん, しめじ	幼 579 小 685 中 818	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチにはソースがかかった状態で 届きます。
21	火	ごはん 牛乳 てんしんたまご はるさめのちゅうかふうサラダ にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,こむぎこ	牛乳,けいらん,まぐろオイルづけ, ぶたにく	キャベツ,きゅうり,にんじん, たけのこ,たまねぎ,ねぎ,もやし	幼 474 小 613 中 764	
22	水	カレーライス 牛乳 ささみカツ ブロッコリーサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも	牛乳,ぶたにく,だっしふん乳, 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,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 555 小 721 中 918	
23	木	みそラーメン たまごドーナツ フルーツカクテル オレンジジュース	ちゅうかめん,あぶら,こむぎこ さとう	ぶたにく,みそ,けいらん	みかん,パインアップル,もも,レモン, キャベツ,しょうが,たまねぎ, とうもろこし,にら,にんじん, にんにく,もやし,オレンジ	幼 496 小 612 中 829	〈高松中リクエスト給食①〉
24	金	むぎごはん はっこう乳(プレーン) さばみそに すきやきのにっぺいじる	ごはん,おおむぎ,しらたき,あぶら, さとう,でんぷん,こんにやく, さといも	はっこう乳,さば,やきとうふ, ぶたにく,とりにく,あぶらあげ,みそ さといも	たまねぎ,にんじん,はくさい, しいたけ,ごぼう,ねぎ	幼 506 小 646 中 829	〈学校給食週間24~30日〉
27	月	フルーツクリームサンド (きりめいりココアパン フルーツクリーム) 牛乳 チキンチーズやき ミネストローネ きゅうしよくしゅうかんゼリー	ココアパン,あぶら, マカロニ,じゃがいも,さとう	牛乳,とりにく,サワークリーム なまクリーム	みかん,パインアップル,もも, キャベツ,セロリ,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく,りんご	幼 642 小 793 中 944	〈高松中リクエスト給食②〉
28	火	かきまわしごはん 牛乳 あつやきたまご なめこのみそしる	ごはん,さとう,あぶら	牛乳,けいらん,とりにく, あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ	ごぼう,にんじん,ねぎ,なめこ	幼 469 小 601 中 753	〈日本味めぐり:愛知県〉
29	水	ごはん 牛乳 いかメンチカツ いりたまごとおおなのあえもの せんべいじる	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ	牛乳,いか,けいらん,とりにく	こまつな,もやし,だいこん, にんじん,ねぎ,しいたけ,ごぼう	幼 465 小 626 中 766	〈冬季団体開催記念献立:青森〉 ・いかメンチはソースがかかった状態 で届きます。
30	木	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ABCスープ とう乳プリンタルト	ミルクパン,あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも,こめこ	牛乳,ぶたにく,だいず,とりにく ベーコン	たまねぎ,にんじん,にんにく, ほうれんそう,とうもろこし	幼 592 小 705 中 818	
31	金	ごはん 牛乳 いわしのうめに いろどりひじきに とんじる	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう, じゃがいも	牛乳,いわし,あぶらあげ,ひじき, とりにく,ぶたにく,みそ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, ごぼう,だいこん,ねぎ,うめ	幼 490 小 632 中 791	

★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、中学生(3・4年生)の量です。

幼稚園	小学生				中学生	小学生				中学生				
	エネルギー (キカロリー)	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)		
525	21.3	18.6	293	1.9	667	25.5	21.6	311	2.4	826	30.6	24.9	331	2.9
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(2.4)



鹿嶋市立学校給食センター  
TEL82-7406 FAX82-7403  
小・中学生の1月分給食費引き  
落とし日は2月25日(火)です。



健康に関する目標を立てましょう。

新年おめでとうございます。みなさんはどのようなお正月をすごしましたか。

楽しい冬休みが終わり、いよいよ3学期のスタートです。今年も充実した1年になるよう、1番大切な健康に関する目標を立てるといいですね。

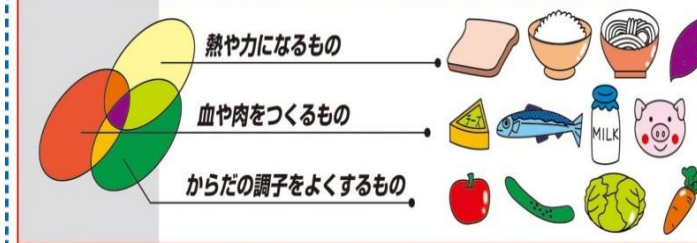
まずは寒さに負けないで登校できるよう、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることは、休み中ゆっくりして乱れた生活リズムをはやく取りもどすためにもとても有効です。

今年も元気で楽しい1年にしていきましょう。



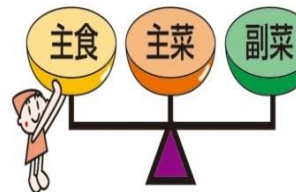
毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせず栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



健康なからだは毎日の食事がつくりま  
す。食べ物は、ひとつのものですべての  
栄養がとれるものではありません。  
多様な食品で栄養のバランスをとるこ  
とが大切です。1日30品目を目標に、主  
食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心  
掛けましょう。  
バランスのよい食事、朝食をしっかり  
とることが健康につながります。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとする



学校給食週間

全国学校給食週間  
1/24~1/30



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。