

令和2年3月分

学校給食献立表

鹿嶋市

日	曜日	こんだてめい	な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	カツサンド(まるパン トンカツ ポイルキャベツ スライスチーズ) 牛乳 ウィンナースープ さくらゼリー	まるパン,あぶら,パンこ,こむぎこ, さとう	牛乳,ぶたにく,チーズ,とりにく	キャベツ,しめじ,ほうれんそう, たまねぎ,にんじん,レモン, さくらんぼ	幼 539 小 660 中 826	〈受験応援献立〉 ・カツはソースがかかった状態で届きます。
3	火	カレーライス 牛乳はながたとうふバーグ なのはなとたまごのあえもの ひなまつりゼリー	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも	牛乳,とうふ,とりにく,けいらん, ぶたにく,だし,牛乳,とう乳	なのはな,もやし,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく,もも,りんご	幼 589 小 749 中 947	〈ひなまつり献立〉
4	水	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ いろどりひじきに かみなりじる	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう ノンエッグタルタルソース パンこ,こむぎこ	牛乳,たら,あぶらあげ, ひじき,とりにく,とうふ, さつまあげ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, だいこん,ごぼう,ねぎ	小 698 中 863	・幼稚園給食なし ・フライにはパックタルタルソースがつきます。
5	木	あつぎりしょくパン チョコクリーム 牛乳 ツナオムレツアーモンドいりコンサダ ブイヤベース	しょくパン,あぶら,アーモンド, さとう,チョコクリーム	牛乳,けいらん,まぐろオイルづけ えび	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,セロリ,たまねぎ,トマト, マッシュルーム,にんにく	幼 505 小 614 中 756	
6	金	ごはん 牛乳 かいせんえびぎょうざ ホイコーロー きりぼしだいこんのちゅうかスープ あんにと豆腐	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん	牛乳,えび,ぶたにく,とりにく,とうふ, とう乳	ピーマン,キャベツ,にんじん, たまねぎ,しいたけ,にんにく, きりぼしだいこん,ねぎ,もやし, もも,あんず	幼 488 小 673 中 807	・ぎょうざは幼1こ,小中職2こです。
9	月	ミルクパン 牛乳 チキンチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ミルクパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,さとう	牛乳,とりにく,チーズ	カリフラワー,きゅうり,とうもろこし, ブロッコリー,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 520 小 637 中 753	
10	火	ごはん ふりかけ 牛乳 さわらのさいきょうやき かいそうサラダ とんじる	ごはん,あぶら,こんにやく, じゃがいも	牛乳,さわら,わかめ,ぶたにく, みそ,のり	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	幼 486 小 624 中 779	・サラダのドレッシングはクラスで和えます。
11	水	わかめごはん はっこう乳 わかどりからあげ カリカリサラダ すましじる いちごのケーキ	ごはん,あぶら,クルトン,こむぎこ さとう	はっこう乳,わかめ,とりにく, チーズ,なまクリーム,とうふ, なるとまき,けいらん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, こまつな,ねぎ,えのきだけ いちご	幼 527 小 716 中 905	〈卒業記念献立〉 ・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こです。 ・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。
12	木	さんさいうどん 牛乳 たこてん ごぼうサラダ	ソフトめん,あぶら	牛乳,とりにく,あぶらあげ,たこ	えだまめ,ごぼう,にんじん, わらび,ねぎ,えのきだけ,たけのこ	幼 490 小 593	・中学校卒業式
13	金	ごはん 牛乳 さんまに じゃがいものみそバターに のっぺいじる ももヨーグルト	ごはん,じゃがいも,バター, でんぶん,こんにやく, さといも,あぶら	牛乳,さんま,ぶたにく,とりにく, あぶらあげ,ヨーグルト,みそ	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,とうもろこし,ごぼう, しいたけ,ねぎ,もも	幼 570 小 708 中 846	
16	月	ココアパン 牛乳 ほうれんそうグラタン さつまポテトサラダ イタリアンスープ	ココアパン,こむぎこ,さつまいも, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも, パンこ	牛乳,ほうれんそう,とりにく, けいらん,チーズ	とうもろこし,パセリ,キャベツ, たまねぎ,にんじん,トマト	幼 508 小 629 中 750	
17	火	ごはん 牛乳 てりやきチキン いそかあえ しらたまみそスープ はちみつレモンゼリー	ごはん,しらたまもち,じゃがいも はちみつ	牛乳,とりにく,のり,ぶたにく,みそ	ほうれんそう,にんじん,もやし, だいこん,ねぎ,レモン	幼 524 小 729 中 862	・幼稚園給食最終日 ・チキンは幼1こ,小中職2こです。
18	水	ごはん 牛乳 ねぎみそパオズ ぶたにくのスタミナいため わかめスープ	ごはん,あぶら,さとう,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ, わかめ,とりにく,みそ	はくさい,にら,しめじ,もやし, にんにく,しょうが,にんじん, ねぎ,えのきだけ	小 622 中 760	・幼稚園卒園式 ・パオズは小中職2こです。
19	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ローズポークメンチカツ マカロニサラダ きのこはくさいのスープ	コッペパン,あぶら,さとう, パンこ,こむぎこ, マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,ぶたにく,ハム,とりにく	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,はくさい,しめじ いちご	中 764	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・小学校卒業式
23	月	こめパン 牛乳 ベーコンエッグ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	こめパン,あぶら,こむぎこ	牛乳,けいらん,ベーコン, なまクリーム	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ, とうもろこし,かぼちゃ	小 639 中 748	・小中学校給食最終日 ・ベーコンエッグにはパックのトマトケチャップがつきます。

★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	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)									
521 (490)	20.7 (20.2)	19.4 (13.6)	314 (290)	2 (1.4)	661 (650)	25.1 (26.8)	22.7 (18.1)	335 (350)	2.5 (1.9)	808 (830)	29.5 (34.3)	26.1 (23.1)	358 (450)	3.1 (2.4)

給食最終日が近づいています！

平素は学校給食の運営に関しまして多大なご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

今年度1年間の給食のしめくりも近くなってきました。

鹿嶋市は「薄味で野菜たっぷりの安全でおいしい給食」作りを目指して、スタッフ一同、日々お仕事をさせていただいています。幼稚園から中学生までの子どもたちの大切な命を育む食を担当するという事は、常にプレッシャーとたたかいです。

今年度も無事に最終日を迎えることができますよう、最後まで緊張感を持って給食作りをしていきます。今後ともよろしくご協力致します。



春が来て、まとめの時期になりました。

あつという間の1年でしたね。今年もたくさん食べて学んでりっぱに成長することができました。

学校給食と一緒に食べた思い出は一生ものです。そのときの友達や先生の姿を忘れないでね。きっと皆さんの支えになります。

おうちでもバランスよくしっかり食べて、ますます元気にすごしてください。

**卒業生のみなさんへ**

卒業おめでとうございます。これからますます体が大きくなっていく時期です。健康で毎日をすごすために食事について考える時間を時々持つ習慣を身につけて下さいね。

元気だね～

**★食べるということ★**

私たち人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほか心を豊かにするために大切なはたらきをします。

健康を維持/心を豊かに

**★からだによい食べ物を選ぶ★**

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があります。しかしたくさん食べ物の中で、からだによい食べ物を見分けることができますか? 「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目を養いましょう。

見分けよう!

からだによい食べ物は何?

**★頭で食べるということ★**

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

自分の健康?

がん、糖尿病、高血圧

**鹿嶋市立学校給食センター**

TEL82-7406 FAX82-7403

**小・中学生の3月分給食費引き落とし日は4月27日(月)です。**

鹿嶋市公認マスコットキャラクター (ナスカちゃん)

**栄養**

**休養**

**運動**

さあ、まちにまった春休みです。夜ふかししないで早寝早起きを心がけましょう。うんと楽しんで充実したお休みにして欲しいです! なんとなく過ごすのはとてももったいないので、何か1つ目標をもって過ごせるといいですね。いつの時も1番大切なのは健康です。健康のさんげんそく「栄養・運動・休養(睡眠)」を忘れずに日々かならず守ってずっとずっと健康にすごしていきましょう!