

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	からだのちようしそとのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
7	火	ごはん 牛乳 さわらのしおやき にくじゃがに かきたまじる	ごはん,あぶら,しらたき, じゃがいも,さとう,でんぷん	牛乳,さわら,ぶたにく,かまぼこ, けいらん	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, ねぎ	小 659 中 820	・小2~6年・中学給食開始
8	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ホイコーロー にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, こむぎこ	牛乳,ぶたにく	ピーマン,キャベツ,にんじん, たまねぎ,しいたけ,にんにく, しょうが,たけのこ,ねぎ,もやし	小 643 中 820	・揚げぎょうざは小2,中職3こです。
9	木	ちゃんぽんめん 牛乳 やさしいりかまぼこピーナッツあえ	ソフトめん,あぶら,さとう, ピーナッツ	牛乳,たら,なるとまき,ぶたにく, いか	ほうれんそう,にんじん,もやし, キャベツ,たまねぎ,きくらげ, とうもろこし	小 586 中 763	・入園式
10	金	ごはん 牛乳 アジフライ マカロニサラダ すいとんじる	ごはん,あぶら,マカロニ,こむぎこ, パンこ,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,あじ,ぶたにく,とりにく	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,だいこん,ねぎ,しいたけ	幼 533 小 686 中 858	・幼年中・年長給食開始 ・アジフライはソースがかかった状態で届きます。
13	月	ココアパン 牛乳 フィレオチキン ハニーマスタードサラダ ミネストローネ	ココアパン,あぶら,さつまいも, さとう,じゃがいも,アーモンド, はちみつ,ノンエッグマヨネーズ, マカロニ	牛乳,とりにく,チーズ,	キャベツ,セロリ,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 580 小 674 中 786	・小1年給食開始
14	火	カレーライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん,じゃがいも,あぶら	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,ほうれんそう	幼 524 小 681 中 850	
15	水	ちゅうかどん 牛乳 ねぎみそパオズ ナムル	ごはん,あぶら,ごま,さとう, でんぷん,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,いか,うずらたまご, みそ	こまつな,にんじん,もやし,ねぎ, キャベツ,きくらげ,たけのこ, たまねぎ	小 646 中 791	・幼稚園給食なし ・ねぎみそパオズは小中職2こです。
16	木	ミルクパン 牛乳 チキンチーズやき さつまポテトサラダ ウィナーとはるキャベツのスープ おいわいケーキ	ミルクパン,あぶら,さつまいも, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも, パンこ,こむぎこ	牛乳,とりにく,ぶたにく,チーズ, けいらん,なまクリーム	とうもろこし,パセリ,キャベツ, たまねぎ,にんじん,いちご	幼 550 小 677 中 804	〈入学・進級おめでとう献立〉
17	金	ごはん 牛乳 しろみざかなのごまみそかけ きゃべつとたくあんのおえもの しらたまごうに	ごはん,さとう,あぶら,ごま, しらたまもち,でんぷん	牛乳,ほき,かまぼこ,あぶらあげ, とりにく,みそ	キャベツ,きゅうり,こまつな, だいこん,にんじん,ねぎ,しいたけ	幼 480 小 628 中 786	・魚はごまみそだれがかかった状態で届きます。
20	月	てりやきバーガー(てりやきパティ ポイルキャベツ スライスチーズ) 牛乳 とりにくとマカロニのクリームに	まるパン,マカロニ,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく,チーズ	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 580 小 706 中 833	
21	火	たけのこごはん 牛乳 れんこんひきにくフライ なのはなじる レモンソーダゼリー	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ, とりにく,かまぼこ	たけのこ,にんじん,なのはな, えのきだけ,しいたけ,ねぎ, れんこん,レモン	幼 533 小 662 中 809	
22	水	ハヤシライス 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ごはん,あぶら,こんにやく, じゃがいも,ハヤシフレーク	牛乳,けいらん,わかめ,ぶたにく	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,にんにく, マッシュルーム,トマト	幼 542 小 701 中 874	・サラダのドレッシングはクラスであえます。
23	木	けんちんうどん 牛乳 きなこドーナツ ごぼうサラダ	ソフトめん,こむぎこ,さとう,あぶら, こんにやく,さといも	牛乳,だいた,とうふ,あぶらあげ, とりにく,けいらん,みそ	えだまめ,ごぼう,にんじん, だいこん,はくさい,ごぼう	幼 595 小 707 中 884	・きなこドーナツは幼1/2本, 小中職1本です。
24	金	ごはん 牛乳 さばみそに ひじきのもの とんじる	ごはん,あぶら,さとう,しらたき, じゃがいも,こんにやく	牛乳,さば,だいた,ひじき, さつまあげ,とりにく,ぶたにく,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 526 小 666 中 850	
27	月	コッペパン 牛乳 えびカツ カリフラワーサラダ トマトシチュー	コッペパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,じゃがいも, ノンエッグタルソース,ハヤシフレーク	牛乳,えび,たら,ぶたにく	ピーマン,きゅうり,カリフラワー, たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ, にんにく,トマト	幼 502 小 622 中 770	・えびカツにはパックのノンエッグタルソースがつきます。
28	火	ごはん 牛乳 こんさいにくづめしのだ ほうれんそうのごまあえ ふりかけ とうふとわかめのみそしる もちクリームアイス	ごはん,さとう,ごま,あぶら, もちごめこ	牛乳,とりにく,とうふ,あぶらあげ, わかめ,のり,みそ,アイスクリーム	にんじん,ほうれんそう,もやし, ねぎ,たまねぎ,れんこん,ごぼう	幼 590 小 715 中 860	
30	木	あつぎりしよくパン チョコクリーム 牛乳 コロケッ チリコンカン ABCスープ	しよくパン,あぶら,じゃがいも, さとう,マカロニ,こむぎこ, パンこ,チョコクリーム	牛乳,ぶたにく,とりにく,だいた	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 538 小 656 中 804	

★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					幼稚園	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)		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)			
534 (490)	21.2 (20.2)	19.3 (13.6)	314 (290)	2 (1.4)	669 (650)	25.1 (26.8)	22.1 (18.1)	335 (350)	2.5 (1.9)	823 (830)	30 (34.3)	25.5 (23.1)	360 (450)	3.1 (2.4)

新学期がはじまりましたね。鹿嶋市のおいしい給食をたくさん食べて、今年もみんなで楽しく元気に生活しましょう！

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406
FAX82-7403



鹿嶋市公認キャラクター
ナスカちゃん

4月の給食だより

新学期がスタートしました。

新しい学年, 教室, 教科書...気持ちも新しくなってわくわくしますね。

日々成長している子どもたち。1日1日を元気に楽しく過ごしながら, 心と体を大きくして欲しいです。今年度も安全でおいしい給食でみなさんを応援します。よろしくお願い致します。

鹿嶋市の学校給食についてお知らせします。

【給食のねらい】

- ・薄味で野菜たっぷりの給食を提供し, 幼少期から生活習慣病予防への意識を高めるための啓発につとめます。
- ・茨城県産や鹿嶋市産の地場産物を活用し, 折々の行事食を大切に季節感のある献立を目指します。

【給食回数】

- ・約200回(小中学校の場合)

【給食費月額】

- ・幼稚園児童3600円 ・小学校児童4300円
- ・中学校生徒, 小中学校職員4700円 ・幼稚園職員4500円

作ってみよう! 給食の人気メニュー!

カリカリサラダ

材料 4人分

- ・きゃべつ4枚 ・きゅうり1本
- ・コーン缶50g
- ・プロセスチーズ20g
- ・クルトン10g ・シーザードレッシング大さじ4



作り方

- ・きゃべつは太めのせんぎり, きゅうりは小口切りにする。
- ・チーズは食べやすく小さいダイスに切る。
- ・きゃべつときゅうりをさつとゆで, 水気をきってさます。
- ・材料をあわせ, 最後にクルトンをのせたらできあがり!

鹿嶋市で栽培されているしおさいきゃべつがおいしくなって出回る季節です。ぜひお試しください♡

お願い

1 お休みしたときの給食や, 食べ残したものは, 衛生面から家に持ち帰ることができませんのでご了承ください。

2 清潔なナフキン・ハンカチ・おはし・はしはごを給食袋に入れ, 毎日持たせてください。

3 好き嫌い一度になくすることは困難です。少しずつでも食べさせるように, ご家庭でもご協力ください。学校でも声をかけていきます。

4 配られる献立表に目を通し, 今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に興味を持たせると同時に, 食べられなかったものが何だったのかを聞き, そのものがからだにとって大切であることを話してあげてください。