

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 (キカロリー)	こんだてのせつめい
1	水	ごはん 牛乳 こんにゃくつめしのだ とりにくとさつまいものごまみそに すまじる	ごはん、さつまいも、こんにゃく、 あぶら、ごま、さとう、でんぷん	牛乳、あぶらあげ、とりにく、みそ、 とうふ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、しめじ、 こまつな、しいたけ、えのきだけ、 ねぎ	小 637 中 792	幼稚園給食なし
2	木	まるパン 牛乳 れんこんひきにくフライ ハニーマスタードサラダ ポパイスープ	まるパン、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、アーモンド、こむぎこ、 パンこ、ノエッグマヨネーズ、はちみつ	牛乳、ぶたにく、とりにく、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、れんこん	幼 472 小 594 中 733	・フライはソースがかかった状態で届 きます。
3	金	ごはん 牛乳 めだいのさいきょうやき けんちゃんにわかたけじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、めだい、みそ、とうふ、 あぶらあげ、なるとわかめ	だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ、たけのこ	幼 451 小 579 中 725	〈日本味噌ぐり:徳島県〉
6	月	コッペパン りんごジャム 牛乳 しろみさかなフライ ペンネイタリアン オニオンスープ	コッペパン、あぶら、さとう、マカロニ こむぎこ、パンこ	牛乳、ホキ、とりにく、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 マッシュルーム、りんご	幼 546 小 662 中 810	・フライはソースがかかった状態で届 きます。
7	火	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ はるさめのちゅうかふうサラダ ほしのこじる たなばたゼリー	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう こむぎこ	牛乳、ぶたにく、まぐろ、とうふ、 かまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 オクラ、ねぎ、えのきだけ	幼 460 小 637 中 766	〈七夕献立〉 ・棒餃子は幼1こ、小中職2こです。
8	水	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ひじきにもの とうふとわかめのみそしる	ごはん、あぶら、さとう、しらたき こむぎこ	牛乳、とりにく、だいち、ひじき、 さつまあげ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ	幼 488 小 687 中 886	・唐揚げは幼1こ、小2こ、中職3こです。
9	木	ごもくうどん 牛乳 おにまん きりぼしだいこんサラダ	ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ	牛乳、さつまいも、かまぼこ、 あぶらあげ、とりにく	だいこん、えだまめ、にんじん、 ねぎ、こまつな、しいたけ	幼 553 小 647 中 806	
10	金	ちゅうかどん 牛乳 はるまき さつまいもとひじきのサラダ	ごはん、あぶら、さつまいも、さとう、 でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ひじき、まぐろ、いか、 ぶたにく、なるとまき	ブロッコリー、しめじ、キャベツ、 きくらげ、たけのこ、たまねぎ、 にんじん	幼 542 小 701 中 861	
13	月	バターパン 牛乳 チキンハーブやき なつやさいのラタトゥイユ ABCスープ	バターパン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、とりにく、ベーコン	かぼちゃ、ズッキーニ、たまねぎ、 なす、にんにく、ピーマン、にんじん ほうれんそう、とうもろこし、トマト	幼 509 小 700 中 845	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2こ です。
14	火	ごはん 牛乳 ふかたつた マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく もろかざめ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、だいこん、 ねぎ、もやし	幼 510 小 653 中 795	
15	水	ごはん 牛乳 こんにゃくいわしフライ ぶたにくのスタミナいため はるさめのスープ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とりにく、いわし	はくさい、にら、しめじ、もやし、 にんにく、しょうが、チンゲンサイ、 しいたけ、にんじん、ねぎ	小 692 中 861	幼稚園給食なし ・フライはソースがかかった状態で届 きます。
16	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 とうふハンバーグトマソース アーモンドいりヨーグルト イタリانسープ	コッペパン、さとう、あぶら、 アーモンド、パンこ	牛乳、とりにく、けいらん、チーズ とうふ	トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ブルーベリー	幼 529 小 639 中 780	
17	金	ごはん 牛乳 れんこんいりあげぎょうざ チンジャオロースー にくいりワンタンスープ	ごはん、あぶら、でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく	たけのこ、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、 きゃべつ、れんこん	幼 471 小 653 中 836	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・ぎょうざは幼1こ、小2こ、中職3こ です。
20	月	ココアパン 牛乳 ソースメンチカツ ジャーマンポテト ミネストローネ	ココアパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、マカロニ こむぎこ、パンこ	牛乳、とりにく、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、 キャベツ、セロリ、トマト、にんじん、 にんにく	幼 550 小 683 中 835	・メンチはソースがかかった状態で届 きます。 幼稚園給食最終日
21	火	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき ゴーヤチャンプル もずくスープ れいとうパインアップル	ごはん、あぶら、でんぷん	牛乳、いか、ぶたにく、なまあげ、 けいらん、かつおぶし、もずく、 かまぼこ	たまねぎ、ゴーヤ、しょうが、 にんじん、ほうれんそう、 パインアップル	小 658 中 804	
22	水	ごはん 牛乳 サーモンフライ かいそうサラダ とんじる	ごはん、あぶら、こんにゃく、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、さけ、わかめ、ぶたにく、みそ	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	小 652 中 812	・フライはソースがかかった状態で届 きます。
27	月	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ポトフ	ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ほうれんそう、ぶたにく、 ウインナー、だいち	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ	小 646 中 770	
28	火	ごはん 牛乳 さばのオレンジソースに こんにゃくのびりからいたため なすのみそしる	ごはん、こんにゃく、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ さば	えだまめ、にんじん、たまねぎ、 なす、オレンジ	小 606 中 754	
29	水	なつやさいのカレーライス 牛乳 たこてん いそかあえ	ごはん、あぶら、こむぎこ	牛乳、のり、ぶたにく、だし、ふん乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、トマト、 なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、 とうもろこし、にんにく、しょうが	小 704 中 870	
30	木	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ 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	牛乳、ぶたにく、えび、ハム、チーズ、 けいらん	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	小 629 中 790	
31	金	わかめごはん 牛乳 コロッケ きりぼしだいこんのもの のっぺいじる	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、 でんぷん、こんにゃく、さといも こむぎこ、パンこ	牛乳、わかめ、さつまあげ、とりにく、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ	小 635 中 792	・コロッケはソースがかかった状態で 届きます。

★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。

幼稚園児	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)	小学生	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)	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)
509	20.2	18.8	300	1.9	652	24.2	22.1	319	2.5	806	28.7	25.6	341	3			
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.3)	(23.1)	(450)	(2.4)			

7月の給食だより

暑い日が続く、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。誰にでも起こることがあるので、気を付ける必要があります。

水分補給をしましょう!

熱中症って?

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたときに、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状。放っておくと、危険な状況になることもあります。

熱中症を防ぐには...

のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクもよいです。

こまめに

水分補給をしましょう!

※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう!

冷たいものの取りすぎにも注意しましょう。

食べ物クイズ

Q1・夏野菜の1つである「とうもろこし」。粒の数と同じものはどれ?

- ① ひげの数
- ② 葉の数
- ③ 根の数



Q2・夏至から11日目は「半夏生」と言われ、気候の変わり目とされます。この日に食べる物は?

- ① かぼちゃ
- ② 豚肉
- ③ たこ



鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403



鹿嶋市公認マスコットキャラクター(ナスカちゃん)

© 鹿嶋市立学校給食センター

© 鹿嶋市立学校給食センター