

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 (キロカロリー)	こんだてのせつめい
20	木	にくみそうどん 牛乳 ほうぎょうざ シークワサーゼリー	ソフトめん,あぶら,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,みそ	キャベツ,しょうが,にんにく, たけのこ,にんじん,ねぎ,もやし, シークワサー	小 633 中 788	・ほうぎょうざは小中職2こです。
21	金	ごはん 牛乳 コロッケ いろどりひじきに すましじる	ごはん,あぶら,じゃがいも, こんにやく,さとう,でんぷん こむぎこ,パンこ	牛乳,あぶらあげ,ひじき,とりにく, とうふ,かまぼこ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, しめじ,こまつな,しいたけ, えのきだけ,ねぎ	小 634 中 791	・コロッケはソースがかかった状態で 届きます。
24	月	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ジャーマンポテト ブイヤベース	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, バター,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ベーコン,えび	たまねぎ,とうもろこし,パセリ, セロリ,トマト,にんじん, マッシュルーム,にんにく	小 701 中 886	・チキンカツはソースがかかった状態 で届きます。
25	火	ごはん 牛乳 てんしんたまご チャプチェ わかめスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,ごま	牛乳,けいらん,ぶたにく, とうふ,わかめ,とりにく	こまつな,しょうが,たけのこ, にんじん,にんにく,ねぎ, えのきだけ	小 624 中 778	
26	水	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ おからいりに ほくでんじる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, しらたまもち,こんにやく, さつまいも	牛乳,ホキ,おから,あぶらあげ	にんじん,ねぎ,しいたけ,だいこん	小 690 中 858	・白身魚フライはソースがかかった状態 で届きます。
27	木	キーマカレー(ナン) 牛乳 ほうれんそうオムレツ パインアップル	ナン,さとう,あぶら,バター	牛乳,けいらん,だいちず, ひよこまめ,ぶたにく	しょうが,たまねぎ,トマト,にんにく, ピーマン,にんじん,ほうれんそう パインアップル	小 658 中 811	
28	金	ごはん 牛乳 むしシュウマイ ジャージャンとうふ はるさめのスープ	ごはん,さとう,でんぷん,あぶら, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,なまあげ,みそ, とりにく	ピーマン,たけのこ,しいたけ, キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうが, にんにく,チンゲンサイ	小 650 中 783	・シュウマイは小中職2こです。
31	月	ごはん 牛乳 さけのあましおやき 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,さけ,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 643 中 805	

★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。

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)	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)
	654 (650)	24.1 (26.8)	20.3 (18.1)	323 (350)	2.3 (1.9)		812 (830)	28.8 (34.3)	23.3 (23.1)	346 (450)	2.8 (2.4)

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)

8月の給食だより

毎日暑い日が続いていますね。暑いからといって、冷たい飲み物やアイスばかり食べていると、体がだるくなり、夏バテになりやすくなります。夏バテを予防するために必要なことは、しっかりごはんを食べて体力をつけることです。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策に有効です。夏野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう。

夏 野菜を食べよう

「8月31日は野菜の日」

夏に収穫される「夏野菜」。トマトやきゅうり、なすなど代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。特に、夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を食事にうまく取り入れてみましょう。

きゅうり

水分が多く、体を冷やす効果があります。

目標1日
350g

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす

油との相性がとてもよく、いためたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

オクラ

ネバネバには食物繊維が豊富です。

ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富です。たてに切ると苦みがおさえられます。