

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	火	ごはん 牛乳 トンカツ きんぴらに なすのみそしる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, ごま,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,たまねぎ,なす	小 657 中 845	幼稚園給食なし ・トンカツにはソースがかかった状態 で届きます。
2	水	ごはん 牛乳 やさいいりかまぼこ マーボーどうふ にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,さとう, こむぎこ	牛乳,たら,とうふ,ぶたにく,みそ	たけのこ,にんじん,しいたけ, しょうが,にんにく,たまねぎ,ねぎ, もやし,とうもろこし	小 605 中 758	幼稚園給食なし
3	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ハムチーズピカタ アーモンドいりサラダ ABCスープ	コッペパン,あぶら,アーモンド, マカロニ,じゃがいも,さとう	牛乳,とりにく,ぶたにく,けいらん, チーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,ほうれんそう, とうもろこし,いちご	幼 497 小 604 中 761	
4	金	ごはん 牛乳 わかどりからあげ いろどりひじきに つみれじる	ごはん,あぶら,こんにやく,さとう	牛乳,とりにく,あぶらあげ,ひじき, いわし,とうふ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, しょうが,だいこん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	幼 489 小 689 中 888	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こで す。
7	月	ミルクパン 牛乳 しるみぎかなフライ フルーツカクテル えびだんごスープ	ミルクパン,あぶら,はるさめ, こむぎこ,パンこ,ノンエッグタルタルソース	牛乳,ホキ,えび	みかん,パイナップル,もも, レモン,たけのこ,チンゲンサイ, ねぎ,しいたけ	幼 526 小 641 中 776	・フライにはパックのタルタルソースが つきます。
8	火	ごはん 牛乳 さんまに もやしとたくあんをあえもの けんちんじる はちみつレモンゼリー	ごはん,ごま,こんにやく,さといも, あぶら,はちみつ	牛乳,さんま,とうふ,あぶらあげ, みそ	もやし,きゅうり,ごぼう,だいこん, にんじん,レモン	幼 516 小 640 中 764	
9	水	カレーライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも	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	幼 553 小 715 中 892	
10	木	じゃーじゃーめん (ソフトめん ボイルやさいたれ) 牛乳 えびカツ	ソフトめん,あぶら,でんぶん, だいたい,さとう,こむぎこ,パンこ	牛乳,えび,たら,ぶたにく,みそ	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん, たけのこ,ねぎ,しいたけ,しょうが, にんにく	幼 554 小 674 中 887	・えびカツにはソースがかかった状態 で届きます。
11	金	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね きりぼしだいこんサラダ ごまみそじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, ごま	牛乳,とうふ,あぶらあげ, みそ,とりにく,ひじき	だいこん,えだまめ,キャベツ, ごぼう,にんじん,ねぎ	幼 515 小 646 中 803	
14	月	ココアパン 牛乳 たまごとハムのフライ アスパラとカリフラワーのサラダ ミネストローネ	ココアパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ	牛乳,けいらん,ぶたにく,とりにく	アスパラガス,カリフラワー, とうもろこし,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 546 小 674 中 802	
15	火	ごはん 牛乳 いかのしょうがやき こうやとうふのごもくに とんじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, こんにやく	牛乳,いか,こうやどうふ,ぶたにく, みそ	だいこん,にんじん,しいたけ, れんこん,たけのこ,ごぼう,ねぎ	幼 471 小 612 中 753	
16	水	ごはん 牛乳 れんこんしゅうまい ぶたにくのスタミナいため とうがんのちゅうかスープ	ごはん,さとう,あぶら,こむぎこ	牛乳,ぶたにく	はくさい,にら,しめじ,もやし, にんにく,しょうが,とうがん, こまつな,にんじん,ねぎ,れんこん	小 583 中 745	幼稚園給食なし ・シュウマイは小2こ,中職3こです。
17	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト ペンネイタリアン イタリアンスープ	コッペパン,あぶら,マカロニ, パンこ	牛乳,ぶたにく,とりにく,けいらん, チーズ	たまねぎ,トマト,にんじん, にんにく,キャベツ	幼 527 小 637 中 748	
18	金	ごはん 牛乳 ピーマンメンチカツ しらすいりたまごとあおなのあえもの さつまじる	ごはん,あぶら,さとう,さつまいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,けいらん,しらす, とりにく,あぶらあげ,みそ	こまつな,もやし,だいこん, にんじん,ねぎ,ピーマン	幼 524 小 671 中 835	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチカツにはソースがかかった状 態で届きます。
23	水	ごはん 牛乳 さばみそに ごぼうサラダ はるさめとミートボールのスープ	ごはん,あぶら,はるさめ	牛乳,さば,とりにく,みそ	えだまめ,ごぼう,にんじん,ねぎ, チンゲンサイ,たまねぎ	幼 515 小 651 中 832	
24	木	きつねうどん 牛乳 たこやき きゃべつとこまつなのおひたし ぶどうゼリー	ソフトめん,こむぎこ,あぶら,ごま, さとう	牛乳,あぶらあげ,とりにく,たこ	こまつな,キャベツ,にんじん,ねぎ, ほうれんそう,しいたけ,ぶどう	幼 463 小 575 中 753	〈日本味めぐり:大阪府〉 ・たこやきは幼1こ,小2こ,中職3こです。
25	金	ごはん 牛乳 あかうおのいちやぼし とりにくとさつまいものごまみそに なるといりさわにわん	ごはん,あぶら,さつまいも, こんにやく,ごま,さとう	牛乳,あかうお,とりにく,みそ, ぶたにく,なるとまき	れんこん,にんじん,ほうれんそう, ごぼう,たけのこ	幼 469 小 613 中 767	
28	月	まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ クリームシチュー	まるパン,さとう,あぶら, じゃがいも,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	トマト,アスパラガス,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,たまねぎ, にんじん,しめじ	幼 495 小 619 中 763	
29	火	ごはん 牛乳 てりやきチキン のりずあえ どさんこじる	ごはん,さとう,バター,あぶら	牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ, のり,とうふ,わかめ,ぶたにく,みそ	ほうれんそう,もやし,とうもろこし, にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが	幼 477 小 686 中 823	・照り焼きチキンは幼1こ,小中職2こで す。
30	水	ふきよせごはん 牛乳 アジフライ さつまいもいりすいとんじる	ごはん,あぶら,くり,さとう,こむぎこ, パンこ,さつまいも	牛乳,あじ,とりにく,あぶらあげ, ぶたにく	にんじん,しめじ,だいこん,ねぎ, しいたけ	幼 558 小 718 中 897	〈秋の実り献立〉 ・アジフライにはパックソースがつきま す。

9月の給食だより

残暑がまだまだ続いていますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれます。

秋は食欲の高まる季節ですね。その反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気を付けてください。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本でむかしから食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、毎日の食生活に取り入れてみませんか。

まめ(豆類)
豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質です。

ごま(種実類)
無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。

わかめ(海藻類)
カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富。昆布、のり、ひじき、もずくも食べてみてください♪

やさい(野菜類)
ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富です。

さかな(魚類 小魚類)
カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚。体によい油や、ヘルシーなたんぱく質が豊富です。

しいたけ(きのこ類)
しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにはうまみやビタミンDが豊富です。

いも(いも類)
でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。

★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	小学生					中学生									
	エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しほう (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)	しほう (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)	しほう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
505 (490)	20.8 (20.2)	18.1 (13.6)	305 (290)	1.9 (1.4)		645 (650)	24.9 (26.8)	20.8 (18.1)	325 (350)	2.3 (1.9)	805 (830)	30 (34.3)	24.1 (23.1)	349 (450)	2.9 (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)

