

令和7年6月分

学 校 給 食 献 立 表

鹿 嶋 市

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	からだのちょ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	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ポロニアステーキ コーンサラダ コロコロスープ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, チョコレート	牛乳,ソーセージ	キャベツ,とうもろこし,にんじん, ほうれんそう,たまねぎ	幼 506 小 618 中 749	
3	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ジャージャンどうふ はるさめとミートボールのスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,あつあげ,みそ, とりにく	ピーマン,たけのこ,しいたけ,にら, キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうが, にんにく,もやし	幼 466 小 655 中 802	・ぎょうざは幼1こ,小中職2こです。
4	水	わかめごはん 牛乳 いわしのうめに きりぼしだいこんサラダ とんじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, こんにゃく	牛乳,わかめ,いわし,ぶたにく,みそ	うめ,きりぼしだいこん,えだまめ, ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	小 592 中 744	〈歯と口の健康週間〉4日～10日 〈かみかみ献立〉 ・幼稚園給食なし
5	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグハヤシソース ジャーマンポテト やさいスープ はとちのけんこうしゅうかんゼリー	コッペパン,こむぎこ,あぶら, じゃがいも,バター,ナタデココ	牛乳,とりにく,ベーコン,ウィンナー	たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし,パセリ,キャベツ, にんじん,もやし,レモン	幼 516 小 632 中 766	
6	金	カレーライス はっこう乳(グリーン) コーンフライ イタリアンサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも, パンこ,こむぎこ	はっこう乳,ぶたにく,だっしふん乳	とうもろこし,カリフラワー,ピーマン, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,にんにく	幼 489 小 655 中 853	
9	月	コッペパン 牛乳 かつおクロquette さつまポテトサラダ クラムチャウダー	コッペパン,あぶら,さつまいも, ノエッグマヨネーズ,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,かつお,あさり,ベーコン	とうもろこし,パセリ,たまねぎ, にんじん	幼 522 小 658 中 810	〈日本味めぐり:千葉県〉
10	火	ごはん 牛乳 にらまんじゅう パンサンスー わかめスープ	ごはん,あぶら,はるさめ,さとう, ごま,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,ハム,とうふ, わかめ,とりにく	きゅうり,にんじん,ねぎ,えのきだけ	幼 468 小 671 中 813	・にらまんじゅうは幼1こ,小中職2こ です。
11	水	ごはん 牛乳 ふかたつた カレーサラダ にらたまじる	ごはん,あぶら,でんぷん	牛乳,もうかさめ,ハム,かまぼこ, けいらん	もやし,きゅうり,にんじん,にら,ねぎ	幼 490 小 630 中 769	
12	木	とんこつラーメン 牛乳 にたまご ごぼうのドレッシングあえ	ちゅうかめん,あぶら,さとう, ノエッグマヨネーズ	牛乳,けいらん,ハム,ぶたにく	ごぼう,たまねぎ,にんじん,セロリ, きくらげ,しょうが,キャベツ, とうもろこし,にら,にんにく,もやし	幼 492 小 593 中 763	
13	金	ごはん 牛乳 イカカツ まめとツナのサラダ かみなりじる	ごはん,あぶら,ごま,こむぎこ, パンこ	牛乳,まぐろオイルづけ,だいず, とうふ,さつまあげ,みそ	えだまめ,キャベツ,たまねぎ, だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	幼 468 小 610 中 782	・イカカツはソースがかかった状態で 届きます。
16	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 オムレツ ポークビーンズ れんこんポトフ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, さとう,いちごジャム	牛乳,けいらん,だいず,ぶたにく, ウィンナー	たまねぎ,トマト,にんじん, れんこん,キャベツ	幼 519 小 640 中 774	〈茨城・鹿嶋食材週間〉16日～20日
17	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ヤーコンのきんぴら きくらげいりスープ	ごはん,あぶら,ヤーコン, こんにゃく,さとう,ごま	牛乳,さば,ぶたにく,とうふ,とりにく	にんじん,ねぎ,えのきだけ,きくらげ	幼 533 小 673 中 845	
18	水	ごはん 牛乳 とりたつたあげ ナムル じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん,あぶら,ごま,さとう, じゃがいも	牛乳,とりにく,あぶらあげ, わかめ,みそ	こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ	小 609 中 765	・幼稚園給食なし
19	木	こめパン 牛乳 ローズポークメンチカツ パプリカサラダ きのこのクリームスープ	こめパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	ピーマン,パプリカ,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,しめじ,マッシュルーム	幼 541 小 636 中 749	
20	金	ごはん 牛乳 いなだのフライ いりたまごとあおなのあえもの ぐだくさんみそしる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,いなだ,けいらん,とうふ, あぶらあげ,みそ	こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう, にんじん,ねぎ	幼 505 小 643 中 808	
23	月	コッペパン 牛乳 たまごとハムのフライ フルーツカクテル ミネストローネ	コッペパン,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,ハム,とりにく	みかん,パインアップル,もも,レモン, ぶどう,りんご,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく	幼 519 小 639 中 759	
24	火	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね にくじゃがにきのこのすましじる	ごはん,あぶら,しらたき, じゃがいも,さとう,でんぷん	牛乳,ぶたにく,とうふ,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,しめじ, こまつな,しいたけ,えのきだけ, ねぎ	幼 515 小 656 中 818	
25	水	チャーハン(ごはん チャーハンのぐ) 牛乳 はるまき えびだんごスープ	ごはん,あぶら,はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,けいらん,えび,たら	しょうが,にんじん,ねぎ,たけのこ, チンゲンサイ,しいたけ	幼 494 小 641 中 789	
26	木	カレーなんぼん 牛乳 ドーナツ ごぼうサラダ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ,さとう, ごま,でんぷん	牛乳,とりにく	えだまめ,ごぼう,にんじん, たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	幼 555 小 661 中 831	
27	金	ごはん 牛乳 ホキのチリソース あつあげとひじきのにもの どさんこじる	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, バター	牛乳,ホキ,あつあげ,とりにく, ひじき,とうふ,わかめ,ぶたにく, みそ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, えだまめ,とうもろこし,もやし	幼 483 小 636 中 799	
30	月	コッペパン 牛乳 クリームコロッケ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	コッペパン,あぶら,パンこ,こむぎこ	牛乳,とう乳,とうもろこし,とりにく, けいらん,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,たまねぎ, にんじん,トマト	幼 486 小 603 中 737	

★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)	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)
	500	19.7	19.8	335	1.8		636	23.4	23.1	355	2.3		787	27.9	26.9	384	2.8
	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)		(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

鹿嶋市立学校給食センター TEL82-7406

☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



給食だより

日に日に暑さが増していく6月に入りました。子ども達が体調を崩しやすく、食中毒も発生しやすい季節です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



食育ピクトグラム

●よくかんで食べよう●

ゆっくりよくかんで食べていますか?6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

よくかむことは、なぜいいの?

ゆっくりよくかんで食べていますか?
よくかんで食べると、体にとってどのような「いいこと」があるのでしょうか?

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助ける。

食べすぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎをふせぐことができる。

うす味でおいしく食べられるようになる

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになる。

歯ならびをよくしてむし歯を防ぐ

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなる。

ゆっくりよくかんで食べるための工夫・・・

☆味付けは、うす味にしよう。
(濃い味付けは瞬時に味を感じてかむ回数が少なくなりがち)

☆食材は、大きめに切って料理を作しましょう。

☆自分に適した一口の量を口に入れましょう。
(はしで切る、前歯でかじりとる、パンはちぎるなど)

☆食べ物を一口入れたら、
いつもより5回多くかみましょう。

☆食事の時は、飲み物を控えましょう。
(飲み物で流し込みの防止)