

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 ボロニアステーキ 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 はるさめミートボールのスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, 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,もし	幼 466 小 655 中 802	・ぎょうざは幼1c,小中職2c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 はとく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,ウインナー	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,もし,レモン	幼 516 小 632 中 766	
6	金	カレーライス はっこ乳(プレーン) 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	はっこ乳,ぶたにく,だっしゅん乳	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 かつおコロッケ 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, ノンエッグマヨネーズ,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1c,小中職2c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,でんぶん	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, ノンエッグマヨネーズ	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,しおが,キャベツ, とうもろこしにら,にんにく,もし	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,だいす, 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,だいす,ぶたにく, ウインナー	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 やーコンのきんぴら きくらげいりスープ	ごはん,あぶら,やーコン, 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 ナマル じやがいもとたまねぎのみそしる	ごはん,あぶら,ごま,さとう, じやがいも	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 にくじやがにきのこすまじる	ごはん,あぶら,しらたき, じやがいも,さとう,でんぶん	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	カレーなんばん 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,でんぶん	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もの どさんこじる	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, 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,しおが,ねぎ,にんじん, えだまめ,とうもろこし,もし	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、清潔なハンド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。

5 よくかんで
食べよう

●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日までは「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、食べ過ぎを防ぐことができる。

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か)

☆食材は、大きめに切って料理を作りましょう。
☆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)

