

令和7年7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
1	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ ゴーヤーチャンプルー はるさめのスープに	ごはん,あぶら,はるさめ, こむぎこ	牛乳,とりにく,ぶたにく,あつあげ, けいらん,かつおぶし	たまねぎ,ゴーヤー,しょうが, こまつな,にんじん,ねぎ,もやし	幼 497 小 704 中 910	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こで す。
2	水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグわふうソース カリフラワーサラダ やさいスープ	ごはん,でんぶん,さとう,あぶら	牛乳,とうふ,とりにく,ウインナー	たまねぎ,しめじ,ピーマン,きゅうり, カリフラワー,キャベツ,にんじん, みかん	小 622 中 778	・幼稚園給食なし
3	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムチーズフライ こんさいサラダ ブイヤベース	コッペパン,あぶら,ごま,さとう, ブルーベリージャム,パンこ	牛乳,ハム,いか,えび,チーズ	えだまめ,にんじん,とうもろこし, れんこん,ごぼう,セロリ,たまねぎ, トマト,マッシュルーム,にんにく	幼 513 小 629 中 789	
4	金	ごはん 牛乳 さばのみそに おからいりに なるといりさわにわん	ごはん,しらたき,あぶら,さとう	牛乳,さば,おから,あぶらあげ, ぶたにく,なるとまき,みそ	にんじん,ねぎ,しいたけ, ほうれんそう,ごぼう	幼 502 小 638 中 818	
7	月	コッペパン 牛乳 ほしがたメンチカツ なつやさいのラタトゥイユ ほしマカロニスープ たなばたゼリー(レモン,メロン,とう乳のミソゼリー)	コッペパン,あぶら,さとう,マカロニ, じゃがいも,パンこ	牛乳,ベーコン,とりにく,ぶたにく, とう乳	かぼちゃ,ズッキーニ,たまねぎ, トマト,なす,にんにく,ピーマン, ほうれんそう,とうもろこし, にんじん,レモン,メロン	幼 539 小 649 中 781	〈七夕献立〉 ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
8	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご カレーにくじゃがに つみれじる	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	牛乳,けいらん,だいず,ぶたにく, とうふ,いわし	えだまめ,たまねぎ,にんじん,ねぎ, しょうが,だいこん,ごぼう,しいたけ	幼 498 小 645 中 811	
9	水	ビビンバどん 牛乳 ごもくまんじゅう なすのみそしる	ごはん,あぶら,ごま,さとう, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ, とりにく	ほうれんそう,しょうが,にんじん, にんにく,ねぎ,もやし,たまねぎ, なす,キャベツ,にら,しいたけ	幼 443 小 629 中 766	・ごもくまんじゅうは幼1こ,小中職2こで す。
10	木	ちゃんぽんめん 牛乳 まぐろカツ ポテトとだいずのあおのりふうみ	ソフトめん,あぶら,じゃがいも, パンこ	牛乳,まぐろ,だいず,あおのり,いか, なるとまき,ぶたにく	にんじん,キャベツ,たまねぎ, もやし,きくらげ	幼 516 小 624 中 831	〈日本味めぐり:長崎県〉
11	金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ すぶた きりほしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう, でんぶん,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく,とうふ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,ねぎ, たけのこ,しいたけ,もやし, きりほしだいこん,にんにく	幼 486 小 628 中 769	
14	月	ナン 牛乳 チキンハーブやき フルーツあんぱんにん キーマカレー	ナン,あぶら,さとう,バター	牛乳,とりにく,ひよこあめ,だいず, ぶたにく	みかん,パインアップル,もも, しょうが,たまねぎ,トマト,にんにく, ピーマン,にんじん,セロリ	幼 523 小 695 中 846	・チキンハーブやきは幼1こ,小中職2こ です。
15	火	ごはん 牛乳 ローズボークコロッケ チンジャオロースー とうがんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,でんぶん, パンこ,じゃがいも	牛乳,ぶたにく,ベーコン	たけのこ,にんにく,ピーマン, とうがん,こまつな,にんじん,ねぎ, たまねぎ	幼 466 小 608 中 765	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・コロッケはソースがかかった状態で 届きます。
16	水	ごはん 牛乳 あじあげに そぼろに なめこのみそしる	ごはん,でんぶん,あぶら,さとう	牛乳,あじ,とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ,わかめ	かぼちゃ,にんじん,えだまめ,ねぎ, なめこ	小 614 中 772	・幼稚園給食なし
17	木	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン チリコンカン ポトフ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,バター	牛乳,だいず,ぶたにく,ウインナー, チーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,かぼちゃ	幼 527 小 642 中 757	
18	金	ごはん 牛乳 レバーいりとりつくね ひじきのものにもの ごまみそじる	ごはん,あぶら,さとう,しらたき, じゃがいも,ごま	牛乳,だいず,ひじき,さつまあげ, ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく	にんじん,キャベツ,ごぼう,ねぎ, たまねぎ	小 651 中 789	・幼稚園給食なし ・とりつくねは小中職2こです。

★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	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)
495	20.3	19.2	317	1.8	641	24.8	22.8	338	2.3	799	29.9	26.5	362	2.9			
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)			

食育ピクトグラム

●食・農の体験をしよう●

農林漁業体験は、毎日の食事が食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの理解や関心を深める上で重要です。もうすぐ夏休みです。ご家庭でも、農林漁業体験をしてみませんか？

農林漁業体験をしている人は  
そうでない人と比較して・・・

- ★食に対する関心や感謝の気持ちが高いことが報告されています。
- ＜幼児や小・中学生を対象とした園や学校での作物栽培に関する研究＞
- ★食べ残しが少ないことが報告されています。
- ＜幼児や小学生を対象とした家庭や学校での作物栽培に関する研究＞

「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～（令和元年10月農林水産省）より



# 給食だより

## 暑い夏を乗り切ろう

今年も危険な暑さが心配されます。皆さんは、どんな暑さ対策をしていますか？夏休みも近づいてきました。自分に合った暑さ対策を実践していきましょう。

### 対策1 こまめな水分補給

子どもや高齢者は熱中症になりやすいと言われています。のどが渇く前に、水分をとるようにしましょう。



#### 水分補給に適した温度は？

皆さんは、水分補給のために何度くらいの水を飲んでいますか？

- ①常温の水【20～35℃】
- ②冷水【5～15℃】
- ③白湯【60～80℃】

水分補給に適した水温は、**常温【20～35℃】**だと言われています。熱中症対策にも常温の水が推奨されています。

#### ただし…

運動などをして汗をかいた後などは、体温を下げやすい、**冷水【5～15℃】**がおすすめだと言われています。

#### 何を飲むといいの？

基本的には**水**や**麦茶**でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などには、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、氷を入れ過ぎず、おいしく飲める温度に調節できるとよいですね。

### 対策2 3食しっかり食べる

1日にとる水分の40%ほどは食事からとっているとされています。食欲がなく、朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が足りなくなり、体調が悪いときは、熱中症になりやすくなる可能性があります。



### 対策3 暑さ指数（WBGT）をチェックする

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症を予防することを目的とした指数で、①湿度、②日射など周辺の熱環境（熱くなりやすいかなど）、③気温の3つから計算されています。

R6年4月環境省より、「熱中症特別警戒アラート」に関する情報提供も始まっていますね。

