

令和7年9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	からだのちよ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	月	ミルクパン 牛乳 クリスピーフライドチキン インディアンポテト ミネストローネ	ミルクパン,あぶら,じゃがいも, マカロニ,さとう	牛乳,とりにく,ウィンナー	たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリ,トマト,にんにく	小 614 中 778	・幼稚園なし	
2	火	なつやさいのカレーライス 牛乳 オムレツ フルーツカクテル	ごはん,あぶら,カクテルゼリー	牛乳,けいらん,ぶたにく, だっしふん乳	みかん,パインアップル,もも, かぼちゃ,たまねぎ,とうもろこし, トマト,なす,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,レモン	幼 547 小 711 中 890		
3	水	ごはん 牛乳 はるまき マーボーなす えびだんごスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,はるさめ, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,みそ,えび	たけのこ,なす,にんじん,ねぎ, しいたけ,にんにく,しょうが, チンゲンサイ,たまねぎ,もやし	小 626 中 770	・幼稚園なし	
4	木	コッペパン 牛乳 チキンチーズやき ポークジンジャーパスタ コロコロスープ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも	牛乳,とりにく,チーズ,ぶたにく, ウィンナー	たまねぎ,にんじん,しめじ, えのきだけ,しょうが,にんにく, ほうれんそう,とうもろこし	幼 533 小 657 中 781		
5	金	ごはん 牛乳 さばのみそに いりどりひじきに なるといりさわにわん	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう	牛乳,さば,あぶらあげ,ひじき, とりにく,ぶたにく,なるとまき,みそ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, ほうれんそう,ごぼう	幼 508 小 646 中 829		
8	月	コッペパン 牛乳 ほたてふうみカツ 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,パンこ	牛乳,だいず,ぶたにく,ウインナー, たら	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ	幼 492 小 617 中 743		
9	火	ごはん 牛乳 さんまに にくじゃがに あつあげとなすのみそしる	ごはん,しらたき,じゃがいも, あぶら,さとう	牛乳,さんま,ぶたにく,あつあげ, みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,なす	幼 488 小 626 中 764		
10	水	ごはん 牛乳 てりやきチキン にんじんしりしり とんじる	ごはん,あぶら,じゃがいも, こんにやく	牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ, ぶたにく,みそ	にんじん,もやし,とうもろこし, ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 459 小 666 中 800	・てりやきチキンは幼1こ、小中職2こで す。	
11	木	ジャージャーめん 牛乳 サモサ ポイルやさい	ソフトめん,あぶら,でんぶん,さとう, ごま,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,だいず,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,じゃがいも,たまねぎ	幼 518 小 635 中 827		
12	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう やきビーフン とうがんのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,ビーフン,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,きくらげ,とうがん, こまつな,ねぎ,にら	幼 452 小 649 中 785	・にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こで す。	
16	火	ごはん 牛乳 ハンバーグやさいソースかけ さつまポテトサラダ やさいスープ	ごはん,あぶら,さつまいも, じゃがいも	牛乳,ぶたにく,とりにく,みそ, ウィンナー	ピーマン,たまねぎ,とうもろこし, パセリ,キャベツ,にんじん	幼 522 小 672 中 840		
17	水	ごはん 牛乳 いわしかばやき きんぴらに ぐだくさんみそしる	ごはん,あぶら,さとう,しらたき, ごま,じゃがいも	牛乳,いわし,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ	小 640 中 808	・幼稚園なし	
18	木	バターパン 牛乳 フランクフルト グリーンサラダ きこのクリームスープ	バターパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,ベーコン	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,マッシュルーム	幼 588 小 734 中 880		
19	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロースー きくらげいりスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,とりにく	たけのこ,にんにく,ピーマン, にんじん,ねぎ,えのきだけ, きくらげ,キャベツ,ニラ	幼 466 小 655 中 802	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・あげぎょうざは幼1こ、小中職2こで す。	
22	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ポロニアステーキ カリフラワーサラダ トマトシチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, チョコレート	牛乳,ぶたにく	ピーマン,きゅうり,カリフラワー, たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ, にんにく,トマト	幼 517 小 631 中 765		
24	水	ごはん 牛乳 かいせんいりかまぼこ 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,でんぶん, はるさめ	牛乳,あつあげ,みそ,たら,いか, えび,とりにく,ぶたにく	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,はくさい, たまねぎ,えだまめ,とうもろこし	幼 459 小 602 中 755		
25	木	カレーなんばん 牛乳 さつまいもコロッケ もやしのわふうサラダ	ソフトめん,あぶら,さつまいも, さとう,でんぶん,パンこ,ごま	牛乳,のり,とりにく	にんじん,ほうれんそう,もやし, たまねぎ,ねぎ,じゃがいも	幼 539 小 638 中 803		
26	金	ごはん 牛乳 あじみそあげだまフライ キャベツのごまあぶらあえ けんちんじる	ごはん,あぶら,ごま,さといも, こんにやく	牛乳,あじ,とうふ,あぶらあげ	キャベツ,にんじん,ほうれんそう, ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	幼 495 小 635 中 793	〈日本味めぐり: 神奈川県〉	
29	月	コッペパン はちみつ 牛乳 チキンハーブやき アスパラとカリフラワーのサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン,あぶら,さつまいも, こむぎこ,はちみつ,パンこ	牛乳,とりにく	アスパラガス,カリフラワー, とうもろこし,たまねぎ,にんじん, しめじ	幼 497 小 667 中 792	・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2 こです。	
30	火	ふきよせごはん 牛乳 れんこんメンチカツ つみれじる プリン	ごはん,あぶら,くり,さとう,パンこ	牛乳,とりにく,あぶらあげ,とうふ, いわし,ぶたにく	にんじん,しめじ,しょうが,だいこん, ごぼう,しいたけ,ねぎ,れんこん, たまねぎ	幼 564 小 717 中 885	〈秋の実り献立〉	

★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)
505 (490)	20.8 (20.2)	19.5 (13.6)	311 (290)	1.9 (1.4)	652 (650)	25.2 (26.8)	22.9 (18.1)	332 (350)	2.4 (1.9)	805 (830)	29.9 (34.2)	26.4 (23.1)	354 (450)	3 (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

夏休みが明けました。学校には活気があふれていますが、9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかり食べ、早寝・早起きなど生活リズムをととのえ、元気に登校できるようにしましょう。

7 災害に
そなえよう

食育ピクトグラム

●災害にそなえよう●

9月1日は「防災の日」です。防災の日を中心とした1週間(8月30日～9月5日)は防災週間です。災害はいつ起こるかわかりません。今月の食育ピクトグラムは「災害にそなえよう」ということで、食品の備蓄について考えてみました。

Q なぜ9月1日は「防災の日」なの？

A 1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。毎年、9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる「二百十日」にあたり、「災害への備えを怠らないように」とのいましめもこめられているそうです。

食品の家庭用備蓄は、最低3日分～1週間分×人数分が望ましいと言われています。(農林水産省HPより)

おとな1人1週間分の備蓄例

水

2L×6本×2はこ

※1日およそ3ℓ程度

6本

カセットコンロ・ボンベ

など

主食(エネルギー及び炭水化物の確保)

米

※1人1食75g

2kg

3こ

カップめん

3こ

パックごはん

など

主菜(たんぱく質の確保)

レトルト食品

牛丼のもと、カレーなど9こ

缶づめ

おこのみのもの9缶

など

副菜(ビタミン・食物繊維の確保)

日持ちする野菜

野菜ジュース

など