

令和7年12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	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 とう乳クリームコロッケ カリカリサラダ コロコロスープ	コッペパン,あぶら,クルトン,じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とう乳,とうもろこし,チーズ,ワインナー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	幼 537 小 654 中 787	・サラダのドレッシングはクラスであえます。クルトンがつきます。
2	火	わかめごはん 牛乳 チキンチーズやき ほうれんそうのナムル にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,ごま,こむぎこ	わかめ,牛乳,とりにく,チーズ,ぶたにく	ほうれんそう,にんじん,もやし,たけのこ,たまねぎ,ねぎ	幼 499 小 634 中 770	〈鉢形小リクエスト献立①〉
3	水	ごはん 牛乳 さんまにとりにくとさつまいものごまみそにけんちんじる	ごはん,さつまいも,こんにゃく,あぶら,ごま,さとう,さといも	牛乳,さんま,とりにく,みそ,とうふ,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	小 644 中 786	・幼稚園給食なし
4	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン,さとう,あぶら,マカロニ,じゃがいも,バター,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,ほうれんそう,	幼 521 小 648 中 793	
5	金	ごはん 牛乳 あげどりのなんばんソース きりぼしだいこんのにものはくさいのみそしる	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん	牛乳,とりにく,さつまあげ,とうふ,こんぶ,あぶらあげ,みそ	きりぼしだいこん,にんじん,ねぎ,だいこん,はくさい	幼 474 小 619 中 778	
8	月	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ カレーサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも,なまクリーム,パンこ	牛乳,とりにく,ハム,だっしゅん乳,チーズ	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム	幼 489 小 610 中 769	
9	火	ごはん 牛乳 さんぞくやき ほうれんそうのごまあえ おおびらじる	ごはん,あぶら,さとう,ごま,さといも,こんにゃく,こむぎこ	牛乳,とりにく	にんじん,ほうれんそう,もやし,ごぼう,こまつな,ねぎ,しめじ	幼 438 小 573 中 742	〈日本味めぐり:長野県〉
10	水	ごはん 牛乳 ほっけいちやぼし だいこんとさといものそぼろにごまみそじる	ごはん,あぶら,でんぶん,さといも,こんにゃく,さとう,じゃがいも,ごま	牛乳,ほっけ,とりにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん,えだまめ,しょうが,キャベツ,ごぼう,ねぎ	幼 478 小 616 中 774	
11	木	ごもくうどん 牛乳 おにまん れんこんサラダ	ソフトめん,ソーセージマヨネーズ,さとう,あぶら,さつまいも,こむぎこ	牛乳,ハム,なるとまき,あぶらあげ,とりにく	きゅうり,にんじん,れんこん,ねぎ,こまつな,しいたけ,えだまめ	幼 549 小 645 中 807	
12	金	ごはん 牛乳 いなだのみそフライ ゆかりあえ とんじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも,こんにゃく,こむぎこ,パンこ	牛乳,いなだ,ぶたにく,みそ	もやし,きゅうり,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しそ	幼 499 小 638 中 802	
15	月	フルーツクリームサンド (ミルクパン フルーツクリーム) 牛乳 チキンハーブやき ミネストローネ	ミルクパン,あぶら,サワークリーム,なまクリーム,マカロニ,じゃがいも,さとう	牛乳,とりにく	みかん,パインアップル,もも,キャベツ,セロリ,たまねぎ,トマト,にんじん,ににく	幼 527 小 718 中 862	〈鉢形小リクエスト献立②〉 ・チキンハーブやきは幼1こ,小中職2こです。
16	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 オムレツ カリフラワーサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら,じゃがいも	牛乳,けいらん,ぶたにく,だっしゅん乳	ピーマン,きゅうり,カリフラワー,たまねぎ,トマト,にんじん,ににく	幼 534 小 694 中 868	
17	水	ごはん 牛乳 いわしかばやき あつあげとひじきのにものなめこのみそしる	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん	牛乳,いわし,あつあげ,とりにく,ひじき,とうふ,あぶらあげ,みそ,わかめ	にんじん,えだまめ,ねぎ,なめこ	小 628 中 794	・幼稚園給食なし
18	木	こめパン 牛乳 ほしがたチキンカツ クリスマスサラダ やさいスープ クリスマススケーキ(チョコ)	こめパン,あぶら,じゃがいも,なまクリーム,カオカオ,パンこ,こむぎこ	牛乳,とりにく,チーズ,ワインナー,けいらん	カリフラワー,ピーマン,パプリカ,きゅうり,ブロッコリー,キャベツ,たまねぎ,にんじん	幼 580 小 664 中 768	〈クリスマス献立〉
19	金	ごはん 牛乳 ローズポークコロッケ チンジャオロースー ちんげんさいのちゅうかスープ	ごはん,あぶら,でんぶん,じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	たけのこ,ににく,ピーマン,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ	幼 474 小 618 中 777	〈JA提供の食材を使った献立〉 ・今日の給食の米、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎは、JAなめがたしおさいから無償提供された地元の食材です。
22	月	コッペパン 牛乳 ボロニアステーキ かぼちゃとまめのサラダ れんこんいりpotト	コッペパン,あぶら,ソーセージマヨネーズ	牛乳,ぶたにく,まぐろオイルづけ,ワインナー,レッドキドニー,ひよこまめ,あおいんげん	かぼちゃ,たまねぎ,きゅうり,れんこん,キャベツ,にんじん	幼 483 小 602 中 740	〈冬至献立〉
23	火	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう ジャージヤンどうふ わかめスープ	ごはん,さとう,でんぶん,あぶら,ごま	牛乳,あじ,あつあげ,みそ,とうふ,わかめ,とりにく	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,ににく,えのきだけ	小 587 中 738	・幼稚園給食なし
24	水	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ のりすあえ のっぺいじる	ごはん,さとう,あぶら,ごま,でんぶん,こんにゃく,さといも,こむぎこ,パンこ	牛乳,たら,みそ,まぐろオイルづけ,のり,とりにく,あぶらあげ	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	小 638 中 777	・幼稚園給食なし ・しろみざかなフライはソースがかかった状態で届きます。

★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)	小學生	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)	中學生	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)
	501	21.1	19.7	329	1.9	635	24.8	22.8	350	2.3		785	29.6	26.4	377	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)	



給食だより

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩す人が増える時期です。かぜやウイルスなどへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一は石けんを使ったていねいな手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ずていねいに手を洗いましょう。今月の食育ピクトグラムは「手を洗おう」です。



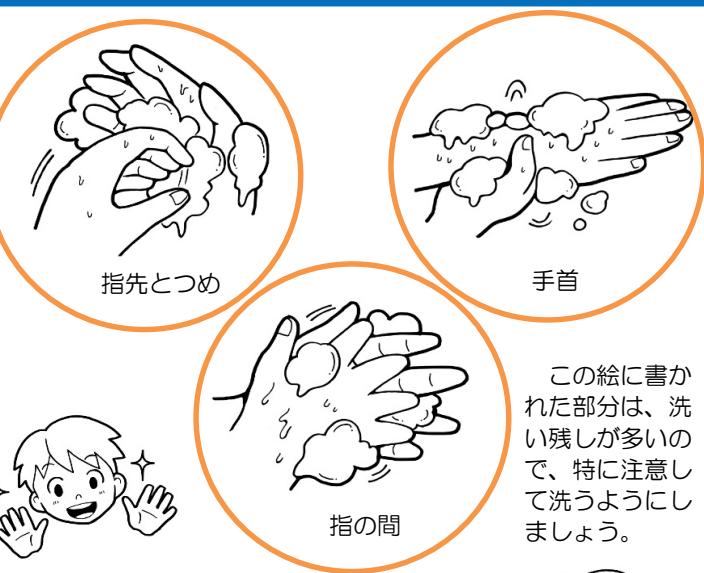
「手を洗おう」



みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか？手を洗う行為は、日常的に行なうものなので、無意識のうちに自己流の洗い方をしていました、おろそかになっていたりしがちです。



手洗いのポイント



この絵に書かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406

☆給食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)