

令和7年12月分

学 校 給 食 献 立 表

鹿 嶋 市

12月

給食だより

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 キヤラメルクリーム 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, ウィンナー	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,こんにやく, 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ものにもの はくさいのみそじる	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,だっしふん乳, 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, こんにやく,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, こんにやく,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,ノンエッグマヨネーズ,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, こんにやく,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,にんにく	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, だっしふん乳	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,にんにく	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ものに なめこのみそじる	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,カカオ,パンこ, こむぎこ	牛乳,とりにく,チーズ,ウィンナー, 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 ローズボークコロッケ 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,にんにく,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 ン菜、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 れんこんいりポトフ	コッペパン,あぶら,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,ぶたにく,まぐろオイルづけ, ウィンナー,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 ジャージャンどうふ 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, にんにく,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 のりずあえ のっぺいじる	ごはん,さとう,あぶら,ごま, でんぶん,こんにやく,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)
	501 (490)	21.1 (20.2)	19.7 (13.6)	329 (290)	1.9 (1.4)		635 (650)	24.8 (26.8)	22.8 (18.1)	350 (350)	2.3 (1.9)		785 (830)	29.6 (34.2)	26.4 (23.1)	377 (450)	2.9 (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)



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。
朝夕と一段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず
に、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、日常的に行うものなので、無意識のうちに自己
流の洗い方をしていたり、おろそかになっていたりがちです。



手洗いのポイント



指先とつま



手首



指の間

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。