

令和8年1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	
8	木	けんちんうどん 牛乳 まつかぜやき こんぶまめ	ソフトめん、こんにやく、さとう、 さといも、あぶら	牛乳、だいず、こんぶ、ちくわ、 とうふ、あぶらあげ、とりにく、みそ	にんじん、しいたけ、ごぼう、 だいこん、はくさい	小 586 中 762	〈お正月献立①〉 ・幼稚園給食なし	
9	金	ごはん 牛乳 ぶりみそフライ れんこんきんぴら おいおいすましじる あじつきごさかな	ごはん、あぶら、さとう、ごま こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶり(いなだ)、ぶたにく、 とうふ、なるとまき、いわし	れんこん、えだまめ、にんじん、 こまつな、ねぎ、えのきだけ	幼 512 小 649 中 812	〈お正月献立②〉	
13	火	わかめごはん 牛乳 ココアのもと わかどりからあげ りずあえ どさんこじる	ごはん、あぶら、さとう、バター、 ココア	牛乳、とりにく、まぐろオイルづけ、 のり、とうふ、わかめ、ぶたにく、 みそ	ほうれんそう、もやし、 とうもろこし、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが	幼 530 小 752 中 897	〈高松小リクエスト献立①〉 ・からあげは幼1こ、小中職2こです。	
14	水	ごはん 牛乳 てんしんたまご ジャージャンとうふ わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま	牛乳、けいらん、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	幼 463 小 602 中 754		
15	木	ミルクパン 牛乳 にくだんご カレーサラダ さつまいもいりシチュー	ミルクパン、あぶら、さつまいも、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ハム、とりにく	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ	幼 474 小 651 中 776	・にくだんごは幼1こ、小中職2こです。	
16	金	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボーどうふ きくらげいりスープ	ごはん、あぶら、でんぶん、さとう、 ごま、こむぎこ	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、 とりにく	たけのこ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、ねぎ、 えのきだけ、きくらげ	幼 495 小 639 中 782	・スープの具材のつくねに鹿島特別支援 学校の生徒が育てた長ねぎを使ってい ます。	
19	月	コッペパン 牛乳 れんこんメンチカツ ごぼうサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン、あぶら、さとう、 ごま、あぶら、マカロニ、じゃがいも、 バター、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、とりにく	れんこん、えだまめ、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 マッシュルーム	幼 545 小 684 中 839	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・メンチはソースがかかった状態で届き ます。	
20	火	ごはん 牛乳 さばのみそに しおこんぶとキャベツのごまあぶらあえ きのこのすましじる	ごはん、あぶら、でんぶん	牛乳、さば、みそ、こんぶ、とうふ、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 しめじ、こまつな、しいたけ、 えのきだけ、ねぎ	幼 464 小 587 中 755		
21	水	ごはん 牛乳 ソースカツ いろどりひじきに うちまめじる	ごはん、さとう、あぶら、 こんにやく、さといも、こむぎこ、 パンこ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、 とりにく、だいず、みそ	とうもろこし、にんじん、えだまめ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	小 699 中 900	〈日本味めぐり：福井県〉 ・幼稚園給食なし	
22	木	みそラーメン はっこう乳(プレーン) チキンハーブやき フルーツカクテル	ちゅうかめん、あぶら	はっこう乳、とりにく、ぶたにく、みそ、 とう乳	みかん、パインアップル、もも、 レモン、ぶどう、りんご、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、 にら、にんじん、にんにく、もやし	幼 445 小 601 中 781	〈高松小リクエスト献立②〉 ・チキンハーブやきは幼1こ、小中職2こで す。	
23	金	ごはん 牛乳 はるまき ナムル かきたまじる	ごはん、あぶら、ごま、さとう、 でんぶん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、けいらん	こまつな、にんじん、もやし、 ほうれんそう、ねぎ	幼 482 小 626 中 769		
26	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ボロニアステーキ さつまポテトサラダ ポトフ	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、 チョコレート	牛乳、ボロニアステーキ、 ウインナー	とうもろこし、パセリ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん	幼 534 小 654 中 794	〈全国学校給食週間24～30日〉	
27	火	ごはん 牛乳 さけのあましおやき もやしとたくあんのおえもの すいとんじる きゅうしよくしゅうかんゼリー(りんご)	ごはん、あぶら、ごま、こむぎこ、 さといも	牛乳、さけ、とりにく	もやし、きゅうり、たくあん、 にんじん、だいこん、ねぎ、 しいたけ、りんご	幼 491 小 627 中 781	〈再現給食：初めての給食〉	
28	水	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 さかなカツ ブロッコリーサラダ	ごはん、おおむぎ、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、すけとうだら、さけ、 ぶたにく、だっしふん乳	カリフラワー、とうもろこし、 きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 564 小 727 中 890		
29	木	こめパン 牛乳 フィレオチキン カリカリサラダ トマトシチュー	こめパン、あぶら、クルトン、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とりにく、チーズ、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 しめじ、にんにく、トマト	幼 537 小 637 中 754	・サラダのドレッシングはクラスでかけま す。クルトンがつきます。	
30	金	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。	

★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	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)
502 (490)	21.2 (20.2)	18.6 (13.6)	335 (290)	2 (1.4)	649 (650)	25.9 (26.8)	22.2 (18.1)	359 (350)	2.5 (1.9)	803 (830)	30.8 (34.2)	25.5 (23.1)	382 (450)	3 (2.4)			

「産地を応援しよう」



みなさんは、食べ物を選ぶ時、だれがどこで作ったものか、気にして選んでいますか？  
今月の食育ピクトグラムは「産地を応援しよう」ということで、産地について考えてみませんか。  
食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識してみると、自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。  
(農林水産省HPより)

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)



あけましておめでとうございます  
新しい年が始まりました。1年のうちでも寒さが厳しいこの時期、健康管理にはより一層の注意を払いたいですね。早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

全国学校給食週間  
(1月24日～30日)にちなんで

学校に来ると当たり前に見える給食。始まりは明治22年(1889年)、山形県鶴岡市で、お弁当をもって来られない子どもたちに出した「おにぎりと焼き魚、つけもの」でした。  
その後、戦争によって中断されましたが、戦後、栄養不足の子どもたちのために各国からの援助をもとに給食が再開されました(1946年12月24日)。この援助はユニセフを通して1964年まで続けられました。  
今月は、給食週間にちなんで、給食センターに関するクイズを出します。安全・安心のために給食作りをしている工夫について知って欲しいと思います。

Q 調理員さんがいろいろな色のエプロンをしています。なぜでしょうか？

①今日のラッキーカラーだから  
②好きな色のエプロンをしているから  
③調理作業によって変えているから

A ③

調理作業によってエプロンを変えています。全部で7種類のエプロンの色があります。

Q これは、何をしているところでしょうか？

①料理の温度を測っている  
②できあがりの量を量っている  
③おいしさを測っている

A ②

専用のものさしで出来あがった全体量を量り、人数で割って1人分の分量を計算し、クラスごとに配食します。

Q ここに入ると、強い風が出ますが、何のためでしょうか？

①白衣に付いた髪の毛やほこりをとるため  
②においをとるため  
③変身するため

A ①

風の勢いで髪の毛やほこりを飛ばして床の下に吸いこんでいます。

「地産地消って何がいいの？」

- ・消費者と地域の生産者との「顔が見える関係」により両者の結びつきが強化される
- ・地場産農林水産物の消費の拡大につながる
- ・流通コストの削減
- ・輸送時に発生するCO<sub>2</sub>の抑制
- ・地元に対する理解の深まり