

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
2	月	コッペパン 牛乳 コーンフライ まめとツナのサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン,あぶら,ノンエッグマヨネーズ, マカロニ,じゃがいも,バター, こむぎこ,パンこ	牛乳,まぐろオイルづけ,だいず, とりにく	とうもろこし,えだまめ,キャベツ, たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 541 小 683 中 857	
3	火	ごはん 乳さんきんいんりょう いわしかばやき ほうれんそとのわふうサラダ けんちんじる なつとう	ごはん,でんぶん,あぶら,さとう, さといも,こんにゃく	乳さんきんいんりょう,いわし, のり,とうふ,あぶらあげ,なつとう	にんじん,ほうれんそう,もやし, ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	幼 452 小 598 中 761	〈節分献立〉
4	水	さんしょくごはん (いりたまご,えだまめいりとりそぼろ) 牛乳 ごまみそじる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, ごま	牛乳,とりにく,だいず,けいらん, とうふ,あぶらあげ,みそ	えだまめ,しようが,キャベツ,ごぼう, にんじん,ねぎ	小 621 中 781	・幼稚園給食なし
5	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト チリコンカン ABCスープ	コッペパン,あぶら,さとう,マカロニ, じゃがいも	牛乳,ぶたにく,だいず,とりにく	たまねぎ,にんじん,ににく, ほうれんそう,とうもろこし	幼 531 小 647 中 763	
6	金	わかめごはん 牛乳 わかどりからあげ カリカリサラダ にくいりワンタンスープ	ごはん,あぶら,クルトン,でんぶん, こむぎこ	牛乳,とりにく,チーズ,ぶたにく, わかめ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ, もやし	幼 481 小 697 中 838	〈平井中リクエスト給食①〉 ・からあげは幼1こ,小中職2こです。 ・サラダのドレッシングはクラスで和え ます。クルトンがつきます。
9	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 あじクリームチーズフライ インディアンポテト やさいスープ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ, キャラメルクリーム	牛乳,あじ,クリームチーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリ	幼 509 小 622 中 751	
10	火	ハヤシライス 牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ごはん,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,こむぎこ	牛乳,けいらん,わかめ,ぶたにく	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,ににく,マッシュルーム, トマト	幼 534 小 693 中 867	
12	木	みそラーメン はつこう乳(フレーン) きなこあげパン フルーツカクテル	ちゅうかめん,さとう,あぶら, こむぎこ	はつこう乳,だいず,ぶたにく,みそ, きなこ,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, しようが,たまねぎ,とうもろこし, にら,にんじん,ににく,もやし	幼 467 小 600 中 803	〈平井中リクエスト給食②〉
13	金	ごはん 牛乳 ハートがたハンバーグのトマトソース コーンサラダ ようふうかきたまじる チョコプリン	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも, ココア	牛乳,ぶたにく,とりにく,けいらん	トマト,キャベツ,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	幼 515 小 647 中 818	〈バレンタイン献立〉
16	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 しろみさかなフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ	牛乳,ホキ,とりにく	カリフラワー,とうもろこし,ピーマン, ブロッコリー,キャベツ,セロリ, たまねぎ,トマト,にんじん,ににく, ブルーベリー	幼 513 小 625 中 757	〈世界味めぐり: イタリア〉
17	火	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき あつあげとひじきのにもの とんじる	ごはん,さとう,じゃがいも, こんにゃく,あぶら	牛乳,けいらん,あつあげ,とりにく, ひじき,ぶたにく,みそ	にんじん,えだまめ,ごぼう, だいこん,ねぎ	幼 473 小 612 中 770	
18	水	ごはん 牛乳 かまぼこいそかてんぷら だいこんとさといものそぼろに なめこのみそしる	ごはん,こむぎこ,あぶら,でんぶん, さといも,こんにゃく,さとう	牛乳,たら,とりにく,とうふ,のり, あぶらあげ,みそ,わかめ	だいこん,にんじん,えだまめ, しようが,ねぎ,なめこ	小 633 中 795	・幼稚園給食なし
19	木	こめパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ れんこんサラダ さつまいもいりリンチュー	こめパン,あぶら,ごま,あぶら, さつまいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく,ハム	えだまめ,きゅうり,とうもろこし, れんこん,たまねぎ,にんじん, しめじ	幼 553 小 657 中 779	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
20	金	チャーハン 牛乳 ぼうぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかスープ	ごはん,こむぎこ,あぶら	牛乳,ぶたにく,けいらん, とりにく,とうふ	しょうが,にんじん,ねぎ, きりぼしだいこん,もやし,しめたけ, ににく	幼 481 小 620 中 760	
24	火	ごはん 牛乳 さばのみそに ごもくまめ きのこのすまじる	ごはん,こんにゃく,さとう,あぶら, でんぶん	牛乳,さば,みそ,だいず,とりにく, とうふ,かまぼこ	にんじん,たけのこ,しめじ, こまつな,しめたけ,えのきだけ, ねぎ	幼 481 小 610 中 784	
25	水	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 トンカツ グリーンサラダ	ごはん,おむぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,だっしん乳	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,トマト, にんじん,ににく	幼 563 小 727 中 936	〈受験応援献立〉
26	木	ちゃんぽんめん 牛乳 にくまん ごぼうサラダ	ソフトめん,ごま,あぶら,あぶら, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,いか,なるとまき	えだまめ,ごぼう,にんじん, キャベツ,たまねぎ,もやし, きくらげ,たけのこ	幼 500 小 593 中 752	
27	金	ごはん 牛乳 ソースメンチカツ キャベツのおかかあえ おでん	ごはん,あぶら,さとう,ごま, こんにゃく,こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく,かつおぶし,こんぶ, ちくわ,さつまあげ,いか	キャベツ,にんじん,ほうれんそう, だいこん	幼 504 小 645 中 805	

★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☆

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)
503	20.7	19	334	1.9		641	24.7	22.1	354	2.4	
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)	

()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。

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

2月になりました。2月4日は立春で、暦の上では春が始まる日ですが、まだまだ寒さが続きそうです。暖かくなってくるのはもう少し先かもしれませんね。

気温が低く、空気が乾燥していると、ウイルス性の感染症の心配も多くなります。

毎年2月は日本生活習慣病予防協会が主催する「生活習慣病予防月間」です。今月のピクトグラムは、「太りすぎない やせすぎない」です。適正体重や減塩などに気を付けた食生活を実践しましょう。

あてはまるものに□をつけてみましょう。

- ①朝食を食べないことが多い。
- ②のどがかわいたら清涼飲料を飲むことが多い。
- ③ファストフードがすきでよく食べる。
- ④夕食はおなかがいっぱいになるまで食べすぎてしまう。
- ⑤インスタントラーメンやレトルト食品がすき。
- ⑥食べるのが早い。
- ⑦毎日スナック菓子やあまいお菓子をたくさん食べる。
- ⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- ⑨夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。



成長期はしっかり食べて体をつくる時期です！



成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く時期であるため、栄養バランスがくずれたり、生活習慣病をまねくこともあります。今から注意しましょう。