

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	金	ごはん 牛乳 かつおカツのりずあえ わかたけじる こどものひざりー	ごはん、あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ	牛乳、かつお、まぐるオイルづけ、 のり、なるとまき、わかめ	ほうれんそう、もやし、たけのこ、ねぎ	幼 481 小 611 中 778	<こどもの日献立> ・かつおカツはソースがかかった状態 で届きます。
7	木	ごもくうどん 牛乳 おにまん きりぼしだいこんサラダ	ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ、 さつまいも	牛乳、かまぼこ、あぶらあげ、とりこ	きりぼしだいこん、えだまめ、 にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ	幼 544 小 638 中 798	
8	金	ごはん 牛乳 えびカツ パンサンスー わかめスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、 ごま、こむぎこ、パンこ、 ノンエッグタルタルソース	牛乳、えび、たら、ハム、とうふ、 わかめ、とりこ	きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきだけ	幼 496 小 641 中 813	・えびカツにはパックのノンエッグタル タルソースがつきます。
11	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ABCスープ	コッペパン、あぶら、さとう、こむぎこ マカロニ、じゃがいも、チョコレート	牛乳、だいた、ぶたにく、とりこ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 にんにく、とうもろこし	幼 521 小 595 中 706	
12	火	ごはん 牛乳 ユーリンチー ホイコーロー はるさめとミートボールのスープ	ごはん、さとう、あぶら、でんぷん、 はるさめ	牛乳、とりこ、ぶたにく、みそ	ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、にんにく、もやし	幼 499 小 652 中 819	・ユーリンチーはたれがかかった状態 で届きます。
13	水	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき じゃがいものみそバターに けんちんじる	ごはん、じゃがいも、バター、さといも、 こんにやく、あぶら	牛乳、けいらん、ぶたにく、 みそ、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、とうもろこし、ごぼう、 だいこん、ねぎ、はくさい	幼 470 小 609 中 765	
14	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト アスパラとカリフラワーのサラダ クリームシチュー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、とりこ	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 554 小 640 中 763	
15	金	ごはん 牛乳 イカカツ おからいりに ならたまじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう、 でんぷん、こむぎこ、パンこ	牛乳、いか、おから、あぶらあげ、 かまぼこ、けいらん	にんじん、ねぎ、しいたけ、にら	幼 478 小 624 中 799	
18	月	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ さつまポテトサラダ キャベツのクリームに	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、 こむぎこ、パンこ	牛乳、とりこ	かぼちゃ、とうもろこし、パセリ、 マッシュルーム、キャベツ、 たまねぎ、にんじん	幼 556 小 659 中 816	
19	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 ローズポークメンチカツ ピーマンともやしのサラダ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶたにく、だっしふん乳	ピーマン、もやし、にんじん、 たまねぎ、トマト、にんにく	幼 564 小 728 中 909	<茨城・鹿嶋食材の日> ・メンチカツはソースがかかった状態 で届きます。
20	水	ごはん 牛乳 てりやきチキン あつあげとひじきのものに きのこのすましじる	ごはん、さとう、でんぷん	牛乳、とりこ、あつあげ、ひじき、 とうふ、かまぼこ	にんじん、えだまめ、しめじ、 こまつな、しいたけ、えのきだけ、 ねぎ	小 655 中 787	・幼稚園給食なし
21	木	にくみそうどん 牛乳 ドーナツ ごぼうサラダ	ソフトめん、あぶら、ドーナツ、ごま、 あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ	えだまめ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、しょうが、たけのこ、 ねぎ、もやし	幼 556 小 661 中 833	
22	金	ごはん 牛乳 てんしんたまご やきビーフン こまつなのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、 ビーフン、ごま	牛乳、けいらん、ぶたにく、とりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、きくらげ、たけのこ、 こまつな、ねぎ	幼 478 小 622 中 778	
25	月	コッペパン 牛乳 チキンカツ カレーサラダ ポトフ	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	牛乳、とりこ、ウインナー	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、 たまねぎ	幼 495 小 578 中 740	
26	火	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね きんぴらに なめこのみそじる	ごはん、あぶら、しらたき、さとう、ごま	牛乳、とりこ、ひじき、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	ごぼう、にんじん、ねぎ、なめこ	幼 516 小 657 中 821	
27	水	チャーハン 牛乳 はるまき えびだんごスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、けいらん、えび	しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 もやし、しいたけ	幼 521 小 677 中 834	
28	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグハヤシソース ジャーマンポテト ブイヤベース	コッペパン、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、バター、さとう	牛乳、とりこ、ベーコン、いか、えび	たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、パセリ、セロリ、トマト、 にんじん、にんにく、ブルーベリー	幼 531 小 615 中 754	
29	金	ごはん 牛乳 しろみざかなのごまみそかけ ちやつ(やさいのにも) そうへいじる	ごはん、さとう、あぶら、ごま、 でんぷん	牛乳、ホキ、みそ、こんぶ、 あぶらあげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、れんこん、 しいたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい、 にんにく	幼 487 小 641 中 805	<日本味めぐり：三重県>



緑のさわやかな季節になりました。新学期から早くも1か月が過ぎ、新しい学年にも慣れてきたことでしょうか。5月は緊張がほぐれほぐれすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期です。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

5月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう

マナーの基本は人をいやな気持ちにさせず、お互いに気持ちよく過ごすことです。子どものうちに気を付けていると、マナーが身に付き、おとなになってから、はずかしい思いをしなくて済みます。

いろいろなマナー

食事のあいさつ

「いただきます」命をいただくことへの感謝の気持ちを表しています。「ごちそうさま」漢字で「ご馳走さま」と書き、食事をするために駆け回ってくれてありがとうという意味があります。



正しいしせい

背筋をのばし、よいしせいを心がけましょう。よいしせいで食べるとあごに力が入り、しっかりかめたり、食べ物がスムーズに食道へ流れるのを助けてくれます。



食事中の話題

周りの人がいやな気持ちになるような話はせず、楽しくなる話題を選びましょう。



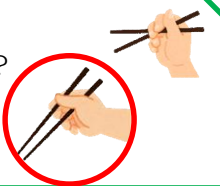
配ぜんの仕方

おぼんの上は、全員が同じ状態になるように配ぜんをしましょう。盛り付けの量、盛り付けの位置を確認しましょう。



食器・おはしの使い方

まちがった持ち方、使い方はしていませんか？正しい使い方、楽しく給食を食べましょう。



★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	小学生					中学生	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)		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)			
511 (490)	20.1 (20.2)	19.6 (13.6)	317 (290)	1.8 (1.4)	639 (650)	23.8 (26.8)	22.6 (18.1)	335 (350)	2.3 (1.9)	796 (830)	28.6 (34.2)	26.2 (23.1)	363 (450)	2.8 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター
TEL 82-7406
☆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)