

| 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<br>(キロカロリー)       | こんだてのせつめい                                |
|----|----|--|--|------------------------------------|---|-------------------------|--|
| 7  | 月  | コッペパン 牛乳 チキンナゲット<br>わさびふうみサラダ トマトシチュー                                    | コッペパン,あぶら,ノエッグマヨネーズ,<br>じゃがいも,こむぎこ         | 牛乳,とりにく,まぐろオイルづけ,<br>けいらん,ぶたにく     | キャベツ,きゅうり,たまねぎ,<br>にんじん,セロリ,しめじ,にんにく,<br>トマト                      | 中 812                   | ・中2~中3給食開始<br>・ナゲットは中職3こです。              |
| 8  | 火  | ごはん 牛乳<br>なんこつりつりつねきのこあんかけ<br>さといものおかかマヨあえ<br>とうふとわかめのみそしる               | ごはん,でんぶん,さとう,あぶら,<br>さといも,ノエッグマヨネーズ,こむぎこ   | 牛乳,とりにく,かつおぶし,とうふ,<br>あぶらあげ,わかめ,みそ | たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,<br>きゅうり,にんじん,ねぎ                                  | 小 629<br>中 814          | ・小2~6年、中1給食開始                            |
| 9  | 水  | ごはん 牛乳 あげぎょうざ すぶた<br>こまつなのちゅうかスープ  | ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう,<br>でんぶん,こむぎこ            | 牛乳,ぶたにく,とりにく                       | にんじん,たまねぎ,ピーマン,<br>たけのこ,しいたけ,こまつな,<br>ねぎ,キャベツ,にら                  | 小 643<br>中 788          | ・あげぎょうざは小中職2こです。                         |
| 10 | 木  | ごもくうどん 牛乳 ミニアメリカンドッグ<br>ごぼうサラダ   | ソフトめん,あぶら,さとう,こむぎこ,<br>ごま                  | 牛乳,かまぼこ,あぶらあげ,<br>とりにく,ぶたにく        | えだまめ,ごぼう,にんじん,ねぎ,<br>こまつな,しいたけ                                    | 幼 535<br>小 640<br>中 812 | ・幼年中・年長給食開始                              |
| 11 | 金  | たけのこごはん 牛乳 さんまにとんじる  | ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも,<br>こんにやく                | 牛乳,さんま,あぶらあげ,とりにく,<br>ぶたにく,みそ      | たけのこ,にんじん,ごぼう,<br>だいこん,ねぎ   | 幼 496<br>小 637<br>中 777 |  |
| 14 | 月  | コッペパン 牛乳<br>ハンバーグだいこんおろしソース<br>さつまポテトサラダ<br>ウインナーとしおさいキャベツのスープ<br>さくらゼリー | コッペパン,あぶら,さつまいも,<br>ノエッグマヨネーズ,じゃがいも        | 牛乳,ぶたにく,とりにく,ウインナー                 | だいこん,とうもろこし,パセリ,<br>キャベツ,たまねぎ,にんじん,<br>さくらんぼ,レモン                  | 幼 523<br>小 640<br>中 775 | 〈入学・進級おめでとう献立〉14~17日<br>・小1給食開始          |
| 15 | 火  | チキンカレーライス 牛乳 オムレツ<br>ブロッコリーサラダ   | ごはん,あぶら,じゃがいも                              | 牛乳,けいらん,とりにく,<br>だっしふん乳            | カリフラワー,きゅうり,とうもろこし,<br>ブロッコリー,たまねぎ,トマト,<br>にんじん,にんにく              | 幼 513<br>小 667<br>中 834 |  |
| 16 | 水  | ちゅうかどん 牛乳 にくだんご<br>パンパンジーサラダ   | ごはん,ごま,さとう,あぶら,<br>でんぶん,こむぎこ               | 牛乳,とりにく,ささみ,いか,<br>ぶたにく,なるとまき      | きゅうり,にんじん,もやし,はくさい,<br>きくらげ,たけのこ,たまねぎ                             | 小 643<br>中 787          | ・幼稚園なし<br>・にくだんごは小中職2こです。                |
| 17 | 木  | コッペパン チョコクリーム 牛乳<br>マカロニグラタン チリコンカン ポトフ                                  | コッペパン,マカロニ,あぶら,<br>さとう,じゃがいも               | 牛乳,だいず,ぶたにく,ウインナー,<br>チーズ          | たまねぎ,にんじん,にんにく,<br>キャベツ   | 幼 535<br>小 650<br>中 765 |  |
| 18 | 金  | ごはん 牛乳 つくばどりヤーコンメンチ<br>しおさいキャベツのごまあえ<br>みそけんちんじる                         | ごはん,さとう,あぶら,ごま,<br>こんにやく,さといも,パンこ          | 牛乳,とうふ,あぶらあげ,みそ,<br>ぶたにく,とりにく      | キャベツ,にんじん,もやし,<br>ごぼう,だいこん,はくさい,<br>ヤーコン                          | 幼 472<br>小 613<br>中 770 | 〈茨城・鹿嶋食材の日〉<br>・メンチはソースがかかった状態で届<br>きます。 |
| 21 | 月  | コッペパン 牛乳 イカカツ かぼちゃサラダ<br>はるやさいのクリームに                                     | コッペパン,あぶら,<br>ノエッグマヨネーズ,じゃがいも,<br>こむぎこ,パンこ | 牛乳,まぐろオイルづけ,とりにく,<br>いか            | かぼちゃ,たまねぎ,きゅうり,<br>アスパラガス,キャベツ,にんじん                               | 幼 503<br>小 635<br>中 796 |  |
| 22 | 火  | ごはん 牛乳 チヂミ ホイコーロー<br>はるさめとミートボールのスープ                                     | ごはん,さとう,ごま,あぶら,<br>でんぶん,はるさめ,こめこ           | 牛乳,ぶたにく,とりにく,みそ                    | ピーマン,キャベツ,にんじん,<br>たまねぎ,しいたけ,にんにく,ねぎ,<br>もやし,はくさい                 | 幼 484<br>小 627<br>中 788 | ・チヂミはたれがかかった状態で届<br>きます。                 |
| 23 | 水  | ごはん 牛乳 てりやきチキン<br>ほうれんそうのわふうサラダ どさんこじる                                   | ごはん,さとう,あぶら,バター                            | 牛乳,とりにく,のり,とうふ,わかめ,<br>ぶたにく,みそ     | にんじん,ほうれんそう,もやし,<br>とうもろこし,ねぎ,にんにく,<br>しょうが                       | 幼 456<br>小 662<br>中 796 | ・てりやきチキンは幼1こ、小中職2こ<br>です。                |
| 24 | 木  | にくみそうどん 牛乳 なのはなコロッケ<br>れんこんサラダ   | ソフトめん,あぶら,ノエッグマヨネーズ,<br>さとう,じゃがいも,パンこ      | 牛乳,ハム,ぶたにく,みそ                      | えだまめ,にんじん,とうもろこし,<br>れんこん,キャベツ,しょうが,<br>たけのこ,ねぎ,もやし,なのはな,<br>たまねぎ | 幼 515<br>小 625<br>中 812 |  |
| 25 | 金  | ピピンバどん 牛乳 やさいいりかまぼこ<br>ちゅうかコーンスープ  | ごはん,あぶら,ごま,さとう,<br>でんぶん                    | 牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ,<br>けいらん,たら        | ほうれんそう,しょうが,にんじん,<br>にんにく,ねぎ,もやし,たけのこ,<br>とうもろこし,たまねぎ,いんげん        | 幼 464<br>小 610<br>中 766 |  |
| 28 | 月  | コッペパン いちごジャム 牛乳 ごぼうメンチ<br>アスパラとカリフラワーのサラダ<br>ミネストローネ                     | コッペパン,さとう,あぶら,マカロニ,<br>じゃがいも,パンこ           | 牛乳,とりにく                            | アスパラガス,カリフラワー,ごぼう,<br>とうもろこし,キャベツ,セロリ,いちご,<br>たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく  | 幼 509<br>小 623<br>中 753 | ・メンチはソースがかかった状態で届<br>きます。                |
| 30 | 水  | ごはん 牛乳 ごもくたまごやき<br>とりにくとさつまいものごまみそに<br>なるといりさわにわん                        | ごはん,さつまいも,こんにやく,<br>あぶら,ごま,さとう             | 牛乳,けいらん,とりにく,みそ,<br>ぶたにく,なるとまき     | にんじん,ほうれんそう,ごぼう,<br>しいたけ  | 幼 476<br>小 616<br>中 775 |  |

★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               |                |              |                  |             |                   |                |              |                  |
|-------|-------------------|----------------|--------------|------------------|-------------|-------------------|----------------|--------------|------------------|-------------|-------------------|----------------|--------------|------------------|
|       | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) | 塩分<br>(グラム) | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) | 塩分<br>(グラム) | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | しぼう<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) |
| 492   | 20.2              | 18.7           | 330          | 1.9              | 635         | 24.9              | 22             | 356          | 2.4              | 789         | 29.7              | 25.5           | 389          | 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)            |

【献立表について】

鹿嶋市立小学校・中学校の皆さんには、前月末、クロームブックに教育委員会総務就学課より配信されます。  
また、鹿嶋市のホームページにも掲載されておりますので、ご確認下さい。www.city.kashima.ibaraki.jp/soshiki/62/6907.html



ご入学・ご進級おめでとうございます

美しい花が咲き乱れる校庭。あふれる光の中で子ども達の笑顔がはじけています。新学年を迎え、期待とやる気に満ちていることでしょう。その笑顔が1年間持ち続けるために、健康には十分注意してほしいものです。  
給食センターでは、おいしくて安全な給食をとおして、子ども達の笑顔のお手伝いをしたいと思います。よろしくお願ひします。

鹿嶋市の学校給食についてお知らせします

【給食のねらい】

- ・薄味で野菜たっぷりの給食を提供し、幼少期から生活習慣病予防への意識を高めるための啓発につとめます。
- ・茨城県や鹿嶋市産の地場産物を活用し、折々の行事を大切に季節感のある献立を目指します。

【給食回数】

- ・約200回  
(小中学校の場合)

お願い

- ・好き嫌いは一度に無くすることは困難です。少しずつでも食べさせるように、ご家庭でもご協力ください。学校でも声かけをします。
- ・毎日、清潔なナフキン・おはし・はしぼこを持たせてください。
- ・朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。



しおさい  
汐菜キャベツ

鹿嶋市で栽培されているブランドキャベツと言えば…  
汐菜キャベツ

汐菜キャベツは、海水をまいて作られます。

海水をまいて栽培すると…  
ミネラル豊富で甘みが増したキャベツができます。

海水をそのままの？  
→手間をかけて、塩分やミネラルを調整したものをまくそうです…

給食では、14日(月)ウインナーとしおさいキャベツのスープ  
18日(金)しおさいキャベツのごまあえ  
に登場します。

