

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやくやくほねになる食品	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	木	コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ パプリカサラダ きのこペンネのブラウンシチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, マカロニ	牛乳,ソーセージ,ぶたにく,とりにく	ピーマン,キャベツ,きゅうり,トマト ブロッコリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,しめじ,マッシュルーム	幼 500 小 624 中 767	・幼年少給食開始
2	金	たけのこごはん 牛乳 かつおカツ けんちんじる こどものひざりー	ごはん,あぶら,さとう,さといも, こんにやく,パンこ	牛乳,かつお,あぶらあげ,とりにく, とうふ,とう乳	たけのこ,にんじん,ごぼう, だいこん,ねぎ,はくさい,たまねぎ しょうが,りんご,レモン	幼 541 小 691 中 877	〈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	水	ごはん 牛乳 ハンバーグやさいソースかけ ポークジンジャーパスタ やさいスープ	ごはん,あぶら,マカロニ	牛乳,とりにく,みそ,ぶたにく, ウインナー	ピーマン,たまねぎ,にんじん, しめじ,えのきだけ,しょうが, にんにく,キャベツ,もやし	小 666 中 833	・幼稚園給食なし
8	木	しょうゆラーメン 牛乳 きなこあげパン のりずあえ	ちゅうかめん,さとう,あぶら, パン	牛乳,だいたい,まぐろオイルづけ, のり,ぶたにく,なるとまき	ほうれんそう,もやし,キャベツ, しょうが,とうもろこし,にんじん,ねぎ	幼 495 小 618 中 812	
9	金	カレーライス 牛乳 チキンチーズカツ かいそうサラダ	ごはん,あぶら,こんにやく, じゃがいも,パンこ	牛乳,とりにく,わかめ,ぶたにく, だっしふん乳,チーズ	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく	幼 555 小 718 中 898	
12	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニグラタン さつまいもとブロッコリーのサラダ ポトフ	コッペパン,さつまいも,あぶら, じゃがいも,マカロニ,こむぎこ	牛乳,まぐろオイルづけ, ウインナー,チーズ	ブロッコリー,しめじ,キャベツ, たまねぎ,にんじん, ブルーベリー	幼 516 小 631 中 746	
13	火	ごはん 牛乳 さばのみそに いるどりひじきに ごまみそじる	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう, じゃがいも,ごま	牛乳,さば,あぶらあげ,ひじき, とりにく,とうふ,みそ	とうもろこし,にんじん,えだまめ, キャベツ,ごぼう,ねぎ	幼 520 小 656 中 841	
14	水	ごはん 牛乳 チヂミ マーボーどうふ はるさめのスープ	ごはん,さとう,ごま,あぶら, でんぷん,はるさめ,こめこ	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,チンゲンサイ, ねぎ,はくさい	幼 478 小 619 中 778	・チヂミはたれがかかった状態で届 きます。
15	木	こめパン 牛乳 チキンチーズやき イタリアンサラダ トマトシチュー	こめパン,あぶら,さとう,じゃがいも, パンこ	牛乳,とりにく,チーズ,ぶたにく	カリフラワー,とうもろこし,ピーマン, ブロッコリー,たまねぎ,にんじん, セロリ,しめじ,にんにく,トマト	幼 556 小 649 中 742	
16	金	ごはん 牛乳 とりたつたあげ ナムル じゃがいもとたまねぎのみそじる	ごはん,あぶら,ごま,さとう, じゃがいも,でんぷん	牛乳,とりにく,とうふ,みそ	こまつな,にんじん,もやし, たまねぎ,しょうが	幼 459 小 600 中 754	
19	月	コッペパン 牛乳 れんこんメンチカツ 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,あぶら,さとう,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	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,マッシュルーム, れんこん	幼 528 小 662 中 811	〈茨城・鹿嶋食材の日〉 ・れんこんメンチカツはソースがか かった状態で届きます。
20	火	ごはん 牛乳 あじのゆりりんふう チャブチェにくりワンタンスープ	ごはん,はるさめ,ごま,あぶら, さとう,こむぎこ	牛乳,あじ,ぶたにく	こまつな,しょうが,たけのこ, にんじん,にんにく,たまねぎ,ねぎ, もやし	幼 468 小 605 中 761	
21	水	ちゅうかどん 牛乳 ぼうぎょうざ ごぼうサラダ	ごはん,あぶら,ごま,あぶら,さとう, でんぷん,こむぎこ	牛乳,いか,ぶたにく,なるとまき, とりにく	えだまめ,ごぼう,にんじん, キャベツ,きくらげ,たけのこ, たまねぎ,ねぎ,にら	小 652 中 799	・幼稚園給食なし
22	木	きつねうどん 牛乳 たこてん キャベツとこまつなのおひたし	ソフトめん,あぶら,ごま,さとう, こむぎこ	牛乳,あぶらあげ,とりにく, たら,たこ	こまつな,キャベツ,にんじん,ねぎ, ほうれんそう,しいたけ, たまねぎ	幼 481 小 585 中 764	〈日本味めぐり:大阪府〉
23	金	ごはん 牛乳 さけのあましおやき じゃがいものみそバターに きのこのすましじる	ごはん,あぶら,じゃがいも, バター,でんぷん	牛乳,さけ,ぶたにく,みそ,とうふ, かまぼこ	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,とうもろこし,しめじ,ねぎ こまつな,しいたけ,えのきだけ	幼 461 小 596 中 749	
26	月	コッペパン キャラメルクリーム牛乳 チキンハーブやき コールスローサラダ シェルマカロニスーブ	コッペパン,あぶら,マカロニ	牛乳,とりにく,ウインナー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,しめじ,ほうれんそう, たまねぎ,レモン	幼 485 小 643 中 754	・チキンハーブやきは,幼1こ,小中 職2こです。
27	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのレモンペッパーフライ きりぼしだいこんサラダ どさんこじる	ごはん,あぶら,さとう,バター, パンこ,こむぎこ	牛乳,バサ,とうふ,わかめ, ぶたにく,みそ	きりぼしだいこん,えだまめ, とうもろこし,にんじん,ねぎ,もやし, にんにく,しょうが,レモン	幼 502 小 650 中 817	
28	水	ごはん 牛乳 てりやきチキン こんにやくのびりからいため わかめとじゃがいものみそじる	ごはん,こんにやく,あぶら,さとう, じゃがいも	牛乳,とりにく,ぶたにく,あぶらあげ, わかめ,みそ	えだまめ,にんじん,たまねぎ	幼 452 小 656 中 788	・てりやきチキンは,幼1こ,小中職2 こです。
29	木	ミルクパン 牛乳 にくだんご カレーサラダ キャベツのクリームに	ミルクパン,さとう,あぶら, じゃがいも,こむぎこ	牛乳,とりにく	もやし,きゅうり,にんじん, マッシュルーム,キャベツ,たまねぎ	幼 455 小 625 中 744	・にくだんごは,幼1こ,小中職2こ です。
30	金	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう ホイコーロー えびだんごスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,みそ,えび	ピーマン,キャベツ,にんじん,ねぎ, たまねぎ,しいたけ,にんにく, たけのこ,チンゲンサイ,こまつな	幼 445 小 624 中 765	・こまつなまんじゅうは,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)			
496	21.6	19	321	2	639	26.1	22.3	342	2.5	790	31.1	25.7	365	3.1	830	34.2	23.1	450	2.4	
(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)	(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)											



給食だより

初夏を元気に過ごすために

5月に入ると新年度の緊張感や連休により、軌道にのっていた生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。さらに、近年の地球温暖化の影響から、夏到来と思えるほどの急な気温上昇も考えられ、「熱中症」にも気を付けたいですね。早寝・早起きをし、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

食育ピクトグラム、知っていますか？

食育というと、具体的に何を指すのか？と思われる方もいらっしゃるかと思います。食育ピクトグラムは、食育推進計画にも取り入れられている項目から、わかりやすく食育を伝えるために、農林水産省が作成したものです。

今年度は、食育ピクトグラムを紹介しながら、食育について考えていきたいと思えます。今月は、「1みんなで楽しく食べよう」「2朝ごはんを食べよう」について紹介します。



●共食●

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

●朝食欠食の改善●

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

●誰かと一緒に食べていますか？

家族や仲間みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言い、逆に一人で食べることを「孤食」と言います。

●朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ・食事の栄養バランスと関係しています。
- ・生活リズムと関係しています。
- ・心の健康と関係しています。
- ・学力・学習習慣や体力と関係しています。

●共食をするとこんないいこと

- ・健康な食生活と関係しています。
 - ・規則正しい食生活と関係します。
 - ・生活リズムと関係します。など
- (農林水産省HPより)

●どんなものを食べるといいの？

- ・理想は…
 - 「**主食+主菜+副菜**
(+汁物・飲み物)」
- がそろったメニューです。



【鹿嶋市の給食費(月額)について】令和7年度改定

幼稚園園児	3,600円	→	4,400円
小学校児童	4,300円	→	5,200円
中学校生徒	4,700円	→	5,600円

令和7年度の園児・児童・生徒の増額分は市が負担しますので、保護者の皆様が負担する給食費は変わりません。

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406 FAX82-7403

☆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)

