

令和2年6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
8 月	コッペパン いちごジャム 牛乳 サーモンフライ ペンネイタリアン コロコロスーパ	コッペパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、さとう、パンこ	牛乳、さけ、ウィンナー、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 とうもろこし、いちご	幼 548 小 671 中 822	・フライはソースがかかった状態で届きます。
9 火	ちゅうかどん 牛乳 ほうぎょうざ パンサンスー	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、 ごま、でんぶん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ハム、いか、 なるとまき	きゅうり、にんじん、キャベツ、しそ、 きくらげ、たけのこ、たまねぎ	幼 498 小 698 中 850	・棒ぎょうざは幼1こ、小中職2こです。
10 水	ごはん 牛乳 わかどりからあげ のりずあえ どさんこじる	ごはん、あぶら、さとう、バター、 こむぎこ	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 473 小 667 中 861	・からあげは幼1こ、小2こ、中職3こです。
11 木	じゃーじゃーめん (ソフトめん ポイルやさい たれ) 牛乳 やさいいりかまぼこ	ソフトめん、あぶら、でんぶん、さとう	牛乳、たら、ぶたにく、だいち、みそ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、 たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが、 にんにく、とうもろこし	幼 524 小 638 中 828	
12 金	ごはん 牛乳 とうふハンバーグマトソース マカロニサラダ かきたまじる	ごはん、さとう、あぶら、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、でんぶん	牛乳、ハム、とりにく、とうふ、 かまぼこ、けいらん	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	幼 532 小 675 中 839	
15 月	コッペパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ ポークビーンズ ポパイスーパ メロンゼリー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、パンこ	牛乳、とりにく、だいち、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんじん、 ほうれんそう、とうもろこし、メロン	幼 511 小 622 中 771	〈茨城・鹿嶋食材週間15～19日〉 ・チキンカツはソースがかかった状態で届きます。
16 火	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃがに さつまじる	ごはん、しらたき、じゃがいも、 あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、けいらん、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ グリーンピース	幼 504 小 649 中 812	
17 水	ごはん 牛乳 れんこんしゅうまい ヤーコンのきんぴら とんじる	ごはん、ヤーコン、こんにゃく、 あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、あぶらあげ、ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 れんこん	小 611 中 780	・幼稚園給食なし ・しゅうまいは小2こ、中職3こです。
18 木	あつぎりしよくパン マーメレードジャム 牛乳 ローズポークメンチカツ まめとツナのサラダ ようふうかきたまじる	しよくパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、パンこ	牛乳、ぶたにく、まぐろオイルづけ、 だいち、とりにく、けいらん	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、オレンジ	幼 538 小 648 中 793	・メンチカツはソースがかかった状態で届きます。
19 金	ごはん 牛乳 さばのしおやき いそかあえ ぼくでんじる ふりかけ	ごはん、あぶら、しらたまもち、 こんにゃく、さつまいも	牛乳、さば、のり、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ	幼 537 小 672 中 839	
22 月	こめパン 牛乳 えびカツ コールスローサラダ ABCスーパ いちごのロールケーキ	こめパン、あぶら、パンこ、マカロニ、 じゃがいも、ノンエッグタルソース、 さとう、こむぎこ	牛乳、えび、たら、とりにく、けいらん、 なまクリーム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 いちご	幼 571 小 650 中 757	・えびカツにはパックのタルタルソース がつきます。
23 火	さんさいまぜごはん 牛乳 ますのあましおやき しょうないふういもにじる さくらんぼゼリー	ごはん、あぶら、さとう、さといも、 こんにゃく	牛乳、ます、あぶらあげ、とりにく、 ぶたにく、みそ	わらび、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ごぼう、ねぎ、さくらんぼ	幼 515 小 656 中 797	〈日本味めぐり：山形県〉
24 水	ごはん 牛乳 ひじきいりとりつくね こうやどうふのごもくに つみれじる	ごはん、こんにゃく、あぶら、さとう	牛乳、こうやどうふ、いわし、とうふ、 ひじき、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、 たけのこ、しょうが、ごぼう、ねぎ	幼 504 小 638 中 793	
25 木	しょうゆラーメン 牛乳 きなこドーナツ かいそうサラダ	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、 あぶら、こんにゃく	牛乳、だいち、わかめ、ぶたにく、 なるとまき、けいらん	きゅうり、とうもろこし、もやし、 キャベツ、しょうが、にんじん、ねぎ	幼 582 小 689 中 867	・サラダのドレッシングはクラスであえます。 ・ドーナツは幼1/2本、小中職1本 です。きなこはクラスであえます。
26 金	カレーライス 牛乳 ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ	ごはん、じゃがいも、あぶら	牛乳、けいらん、ぶたにく、 だっしふん乳	ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、 アスパラ、キャベツ、たまねぎ、 トマト、にんじん、ほうれんそう	幼 524 小 680 中 848	
29 月	ココアパン 牛乳 フィレオチキン フルーツカクテル ミネストローネ	ココアパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、こむぎこ、さとう	牛乳、とりにく	みかん、パインアップル、もも、 レモン、キャベツ、セロリ、たまねぎ、 トマト、にんじん、にんにく	幼 506 小 635 中 780	
30 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき こまつなごまあえ けんちんじる	ごはん、さとう、ごま、こんにゃく、 さといも、あぶら	牛乳、とりにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ	こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん	幼 473 小 648 中 776	

★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☆

(1)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)
517 (490)	20.3 (20.2)	18.3 (13.6)	307 (290)	1.9 (1.4)	656 (650)	24.3 (26.8)	21.3 (18.1)	324 (350)	2.4 (1.9)	813 (830)	29.2 (34.3)	24.5 (23.1)	347 (450)	3 (2.4)			

鹿嶋市立学校給食センター
TEL82-7406 FAX82-7403



鹿嶋市公認マスコットキャラクター(ナスカちゃん)

6月の給食だより

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、今年もやってきました。蒸し暑い日が続く、子どもたちも体調を崩しやすい、食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいを徹底して、体調管理も万全に登校したいですね。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

よくかむことは、なぜいいの？



消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助ける。

食べすぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができる。

うす味でおいしく食べられるようになる

食品それぞれのおいしさ、よりわかるようになる。

歯ならびをよくしてむし歯を防ぐ

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなる。

お知らせ

～給食食材の放射性物質測定結果について～

市では給食に使用する食材のうち2つの食材を選び、使用前の日までに放射性物質の測定を行っております。令和元年度は次表の通りです。

検体数	測定結果(Bq/kg)
364件	全て不検出

※詳細については市のホームページでご確認ください。

手洗いは簡単でとても有効な予防法です！～ウイルスから体を守るために～

- 食事の前、外から家や教室などの室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。
- 給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。
- 給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいましょう。
- 配膳中は必ずマスクをしましょう。

