

8月献立表

鹿島市立学校給食センター(R5年度)

日曜	献立名	献立		献立		献立		調味料等	211000		
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の働きを養える食べ物		おもに解やがになる食べ物					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
	麦ごはん							こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
28月	夏野菜カレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす りんごビュール			あぶら	ディナーカレー 醤油 トマトソース ルー かつお汁 (とりがらだし)	648 22.2 13.1 99.5	
	海藻サラダ		わかめ かいそうミックス		きゅうり キャベツ きりぼしだいこん			ごま	青じそドレッシング	791 25.8 21.2 122.9	
	福神漬				だいこん きゅうり れんこん しょうが なたまめ なす しそ				醤油		
29火	小さいミルクパン							ミルクパン			
	牛乳		牛乳								
	焼きそば風スパゲティ	ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ			スパゲティ	あぶら	塩 こしょう かつお汁 お好みソース	701 25.6 26.2 77.4
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが			ぎょうざのかわ	あぶら	塩 こしょう	699 32.3 33.6 99.9
	産物ももゼリー				もも			さとう			
30水	ごはん							こめ			
	牛乳		牛乳								
	ゴーヤ入りの焼肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にがうり キャベツ しょうが			さとう	あぶら	醤油 焼肉のたれ 酒	587 22.2 17.3 86.0
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ				ごま	塩 こしょう 中華スープ (とりがらだし)	719 27.3 20.4 113.3
31木	ごはん							こめ			
	牛乳		牛乳								
	セルフジュシーの真	ぶたにく	ひじき こんぶ	にんじん	ほししいたけ			こんにゃく さとう	あぶら	塩 酒 みりん	585 22.1 19.4 84.8
	にんじんしりしりサラダ	たまご まぐろ		にんじん	たまねぎ			さとう	あぶら ごま	醤油 めんつゆ みりん	703 26.2 23.0 103.7
	アーサー汁	とうふ	あおさ	ほうれんそう はねぎ	たまねぎ					塩 醤油 (かつおこんだし)	

8月配膳表

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの、生活習慣を戻して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう

朝ごはんステップアップ 1・2・3

① 主食 → ② 主食 + 1品 → ③ 主食 + 2品

朝ごはんを食べている人は、お菓子の代わりに、お茶やヨーグルトなどのお菓子を減らして、少しずつステップアップしていきましょう。

28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
<p>かいそうミックス</p> <p>みくじんづけ</p> <p>おぼろ</p>	<p>おこさん</p> <p>ももゼリー</p> <p>あけぎょうざ</p> <p>やきそば風スパゲティ</p>	<p>ゴーヤ入り</p> <p>やきにく</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとごまの</p>	<p>にんじん</p> <p>しりしりサラダ</p> <p>セルフジュシー</p> <p>アーサー汁</p>
<p>生活リズムを整えよう</p>	<p>牛乳</p>	<p>にがうり(ゴーヤ)</p>	<p>『野菜の日』</p>
<p>夏休み明けに体のだるさを感じたり、寝つきや起床が難しくなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるには早起きをして目を覚まし、朝食を食べる習慣を身につけることが大切です。早起きが苦手な人は、まず早く寝ることを心がけましょう。</p>	<p>献立には、毎日牛乳がついています。牛乳には成長期のお子さんにとって必要なカルシウムという栄養素がたくさん含まれているからです。また、牛乳に含まれているカルシウムは、吸収率が高いため、効果的に体内に取り込むことができます。しっかりとカルシウムを摂り、丈夫な体をつくりましょう。</p>	<p>にがうりは「ゴーヤ」や「ツルレイシ」とも呼ばれ、とても苦いのが特徴です。ビタミンCがたっぷり含まれているので、夏バテを防ぐにはぴったりの野菜です。にがうりを食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。苦手な人も頑張って食べることができるようになり、感謝していきましょう。</p>	<p>今日は、や(8)き(3)い(1)の値色合わせで『野菜の日』です。野菜は、ビタミンやミネラルなど体に欠かせない栄養素を豊富に含むことができます。今日は沖縄県産の野菜でよく使われるメニユーンにしてみました。暑い夏を元気にすごすためにしっかりと野菜を食べましょう。</p>

9月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献 立 名	おもちに胚をつくる食べ物		おもちに胚の調子を替える食べ物		おもちに熱や力になる食べ物		調味料他	エネルギー (たんぱく質、 脂質、糖質、 食塩相当量) 小学生(上) 中学生(下)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		鶏・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実 ・きのこなど	穀類・いも類 ・豆類類	油脂・種実		
1 金	わかめごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～シャインマスカット～		わかめ		こめ		塩	630
	牛乳			牛乳					237
	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ	うどんめん		酒 醤油 みりん かつおこんぶだし	181
	きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	醤油	768
	鹿島のシャインマスカット				シャインマスカット				283
4 月	ごはん					こめ			623
	牛乳			牛乳					21.1
	とんかつ(1食ソース)	ぶたにく				パンこ	あぶら	塩 とんかつソース	158
	野菜のゆかり和え			にんじん	キャベツ			ゆかり	734
	わかめと穀のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	ぶ		(いりこだし)	25.0
5 火	ごはん					こめ			576
	牛乳			牛乳					23.4
	セルフキムタクご飯の真	ぶたにく		こねぎ	たまねぎ キムチ たくあん		ごま あぶら	醤油 塩	18.4
	トマトときゅうりのサラダ			トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし		ごまあぶら	青じそドレッシング	698
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			醤油 塩 だししょう 中華スープストック (とりがらだし)	27.8
6 水	ごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～なす～				こめ			603
	牛乳			牛乳					17.1
	なすとひき肉の中華うま煮	ぶたにく		にんじん ビーマン はねぎ	なす たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	豆板醤 香 醤油 中華スープストック (とりがらだし)	16.7
	鯖鯖サラダ	ハム		にんじん きビーマン	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 酢	722
	ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	さとう			19.7
7 木	ごはん	☆鹿島高校生が考えた☆ ～鹿島の地産地消汁～				こめ			586
	牛乳			牛乳					24.2
	手作り鶏つくね	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	かたくりこ さとう		酒 塩 みりん 醤油	16.3
	豚肉ともやしのソテー	ぶたにく		にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ		あぶら	中華スープストック	709
	鹿島の地産地消汁	みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ なす	さといも		(いりこだし)	29.6
8 金	ごはん					こめ			582
	牛乳			牛乳					25.4
	鯖の照り焼き	さば				さとう		酒 醤油 みりん	19.7
	和風チャプチェ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ	しらたき	ごまあぶら あぶら	鶏肉のだれ 中華スープストック	81.3
	ごぼうと白菜の真たくさん汁	なまあげ		にんじん はねぎ	ごぼう はくさい だいこん		あぶら	醤油 塩 みりん (かつおこんぶだし)	704
11 月	ごはん					こめ			594
	牛乳			牛乳					24.0
	佐賀産大豆の混ぜご飯	ぶたにく だいず あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ えだまめ ぶなしめじ	さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩	16.7
	菊明海の醤油和え		のり	ほうれんそう	はくさい もやし	さとう	ごま	みりん 醤油	724
	さつま芋のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ	さつまいも		(かつおこんぶだし)	29.2
12 火	小さいミルクパン	☆アンコール給食：東部中☆				ミルクパン			694
	牛乳			牛乳					28.2
	デミソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう ぼんこ		ドレッシング デミソース ウスターソース	25.2
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	さとう	ごま あぶら	塩 みりん 醤油 酢	92.0
	コーンクリームスープ		きゅうりゆづ たっしふんにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも		コーンクリームスープ クリームポスターージュ 塩 コソメ (とりがらだし)	913
13 水	焼きプリンタルト	たまご	たっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	塩	36.8
	ごはん					こめ			30.0
	牛乳			牛乳					127.4
	鶏肉	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	塩 醤油	580
	中華スープ	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ			醤油 みりん 塩 中華スープストック (とりがらだし)	25.2
14 木	ごはん					こめ			593
	牛乳			牛乳					25.3
	きびなごの唐揚げ	きびなご				こむぎこ かたくりこ	あぶら	塩	16.6
	しそひじき和え		しそひじき	にんじん	きゅうり キャベツ				88.5
	冬瓜のみそ田楽	ぶたにく みそ なまあげ		にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん 醤油 (かつおこんぶだし)	717

9月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	朝		昼		暮		調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩化ナトリウム(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに味をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15金	ごはん					こめ			677
	牛乳		牛乳						24.1
	鶏にら菜の具	とりにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	みりん 醤油 酒 塩	23.3
	苜蓿菜のハリハリ漬け		しおこんぶ	にんじん	きゅうり しょうが きりほしだいこん	さとう		酢 醤油 みりん	823
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい	ビーフ		酒 醤油 油 みりん (とりがらだし)	28.7 28.0 118.6
19火	小さいミルクパン	☆食育の日☆				ミルクパン			595
	牛乳		牛乳						24.8
	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ なす にんにく	スパゲティ	あぶら	トクサツ コンソメ マスターソース 塩 こしょう	19.4
	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		30.6
20水	ごはん			トマト かぼちゃ ほうれんそう		こめ いりごめ さとう			650
	牛乳		牛乳						27.8
	赤福のレモンソースがけ	あかうお			にんにく しょうが レモンがじゅう	かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ	18.2
	じゃがいもと豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう こんにゃく		酒 みりん しょうゆ	77.7
21木	もやしのおかか和え	かつおぶし		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう		醤油	20.7
	ごはん		わかめ			こめ			124.8
	牛乳		牛乳						635
	チキンチキンごぼう	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが ごぼう	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	酒 みりん 醤油 塩 (かつおこんぶだし)	21.7
22金	鶏魚焼	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ほししいたけ たまねぎ			酒 醤油 塩 みりん (かつおこんぶだし)	91.5
	ごはん					こめ むぎ			772
	牛乳		牛乳						27.4
	マヨネーズ	☆ハッピーキャロット給食☆							25.7
25月	ハヤシライス	ぎゅうにく	だっしるんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		あぶら	赤ワイン トクサツ ディナーハヤシルー 醤油 ハヤシルー デミグラスソース	112.8
	コーンクリームサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	こしょう	723
	ごはん					こめ			17.5
	牛乳		牛乳						31.6
26火	つけあげ(さつまあげ)	しろみすりみ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	かたくりこ	あぶら	塩 こしょう	99.1
	春雨のごま炒め			にんじん こまつな	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油	酒 醤油 中華スープストック	885
	さつま汁	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こんにゃく		酒 (いりこだし)	20.5
	ごはん					こめ			38.8
27水	牛乳		牛乳						122.5
	豚肉のアップソース焼き	ぶたにく			にんにく りんごピューレ	さとう		塩 しょうゆ 醤油 チャツネ	569
	ツナ入りゴーヤチャンプルー	たまご まぐろ		にんじん	たまねぎ にがうり		あぶら	めんつゆ 塩 中華スープストック	20.5
	冬瓜汁		とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ			塩 醤油 みりん 中華スープストック (とりがらだし)	15.6
28木	ごはん					こめ			90.8
	牛乳		牛乳						687
	セルフチャーハンの具	ぶたにく		にんじん こねぎ	とうもろこし たけのこ		あぶら	醤油 塩 しょうゆ 中華スープストック	25.0
	きゅうりの中華和え			にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢	17.9
29金	味噌スープ	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	はるさめ	ごまあぶら	醤油 中華スープストック (とりがらだし)	112.2
	ごはん					ごはん			643
	牛乳		牛乳						29.2
	鯖のカレー焼き	さば						塩 カレー粉	88.9
29金	ひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	醤油 みりん	781
	豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう ぶなしめじ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		酒	35.1
	ごはん					こめ			26.6
	牛乳		牛乳						109.4
	セルフきのこご飯の具	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ぶなしめじ えだまめ ほししいたけ	さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 塩	612
29金	野菜のごま和え	ハム		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし	さとう	ごま	酒 みりん 醤油	21.4
	お月見汁			こまつな にんじん	ほししいたけ たまねぎ	さとういも しらたもち		醤油 酒 塩 みりん (かつおこんぶだし)	14.4
	お月見クレープ(餅・乳茶・味噌)	とうにゅう				さとう きつまいも みずあめ こめこ			84.5
	お月見クレープ(餅・乳茶・味噌)	とうにゅう							733