

日	こんだてめい	あか赤	みどり緑	き黄	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりめし(ぐ) すずかみそおでん とうにゅうまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ ちくわ あつあげ とうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ ◎だいこん にんじん いせちゃ	◎ごはん さとう (ごんにやく) さとう ホットケーキミックス あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	にんじん たまねぎ さやいんげん	◎ごはん あぶら (ごんにやく) さとう じゃがいも でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん
5 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートローフ ニョッキのミルクスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	こくとうパン さとう じゃがいものニョッキ でんぶん	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ ◎はくさい ◎しろねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しお しょうゆ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのカレーあげ はくさいのしそあえ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご とりひきにく	しょうが ◎はくさい にんじん ◎だいこん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら (ごんにやく) さとう でんぶん	しょうゆ しお さけ カレーこ あおじそふりかけ しお (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
8 (木)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にごみうどん ごぼうチップス ひじきのたきこみごはん(ぐ)	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん しめじ ◎はくさい ◎しろねぎ ごぼう にんじん えだまめ	◎ごはん ◎うどん でんぶん あぶら あぶら さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにくとやさいのみそバターなべ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく しろみそ とうふ あぶらあげ	◎だいこん にんじん しいたけ ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん (ごんにやく) バター	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし) しょうゆ みりん しお
12 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう グリルチキン ふゆやさいのポトフ てづくりいちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ◎だいこん かぶ いちご レモンかじゅう	コッペパン さとう あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ みりん コンソメ こしょう しお
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ◎あかみそ しろみそ とうふ	しょうが ◎ほうれんそう ◎キャベツ にんじん ごぼう ◎だいこん ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん さとう (ごんにやく)	みりん さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ふくじんづけのあえもの チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのマーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ◎はくさい ◎しろねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお す しょうゆ
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき こぶきいも ひじきまめ	ぎゅうにゅう ◎たまご ◎だいず さつまあげ ひじき	たまねぎ にんじん ◎ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも あぶら (ごんにやく) さとう	みりん しょうゆ しょうゆ (けずりぶし) みりん しょうゆ
19 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず ツナオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ にんじん ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのゆずふうみ はりはりづけ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	ゆずかじゅう きりぼしだいこん にんじん にんじん ◎はくさい かぼちゃ ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう	しょうゆ しょうゆ す みりん しお (けずりぶし)
21 (水)	ピラフ ぎゅうにゅう ふゆやさいとマカロニのシチュー ココアとうにゅうケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎はくさい ほうれんそう	◎ピラフ あぶら マカロニ バター こむぎこ こめこ さとう あぶら	こしょう コンソメ しお ココア ベーキングパウダー

牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

15日(木)と16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。



今年の「冬至」は12月22日です。

冬至は、1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことを表します。冬至には、風邪予防や寒い冬を乗り切るために、栄養豊富なかぼちゃを食べたり、悪い気を払うと考えられているゆず湯に入ったりする風習があります。そのほかにも、冬至には「運」を呼び込むために、「ん」のつく食べ物を食べると、良いと言われていいます。かぼちゃは別名で「なんきん」とも呼ばれ、「ん」のつく食べ物としても冬至にぴったりです。冬至にちなんだ給食として12月20日(火)は、「いかのゆず風味」、「はりはり漬け」、「野菜のみそ汁」です。「はりはり漬け」には、大根、人参、昆布が、「野菜のみそ汁」には、かぼちゃと人参が「ん」のつく食べ物として入っていますよ。

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

れんこん ぎんなん きんかん うどん

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。
ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に◎でお知らせします。

12月の給食目標

「地域の食べ物をしろう！」

3学期の給食は、1月12日(木)から始まります。



給食だより12月号



今年も残すところあと1か月となりました。12月は、クリスマスや大みそかなど、ふだんとは違う料理を食べる機会が多いので、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。寒い季節ではありますが、この時季ならではのおいしい食材や料理もたくさんあります。給食でも、旬の野菜や、体が温まる料理がたくさん登場しますよ。

12月1日は市制記念日です。

「継承×挑戦」の80年 未来に向かって輝け鈴鹿！

今からちょうど80年前の昭和17年12月1日に鈴鹿郡と河芸郡の2町12村が合併して鈴鹿市が誕生しました。鈴鹿市では自動車産業を中心としたものづくりが盛んに行われ、工業都市として発展してきました。また、鈴鹿市はモータースポーツの聖地として、世界に広く知られています。積み重ねてきたからこそこの80年。そのあゆみを振り返り、これからの鈴鹿市の未来につなげていきましょう。給食では、毎年12月1日にお祝いとして、鈴鹿市産の食材をたくさん使った市制記念給食を実施しています。今年80周年を記念し、次のメニューが登場します。

〇ごはん

鈴鹿市産のコシヒカリを使用しています。

〇鶏めし(真)

「鶏めし」は、人が集まる時に、作られている鈴鹿市の郷土料理です。鶏肉や野菜を甘辛く煮て、炊き上がったごはん混ぜ合わせて作ります。

〇鈴鹿みそおでん

鈴鹿市産の大豆から作られた赤みそを使い、じっくり煮込んだおでんです。鈴鹿市で採れた大根をたくさん使います。

〇豆乳抹茶蒸しパン

鈴鹿市はお茶の産地です。お茶の風味が楽しめる蒸しパンです。

～給食から見る鈴鹿の80年～

終戦後、しばらくして長太小学校と箕田小学校で給食が開始されました。



昭和53年 米飯給食開始。当初は週1回(金曜日)だけでした。

市内の小学校に給食が広がりました。昭和36年から市内の全小学校で週5日の給食が実施されるようになりました。



鈴鹿市では平成3年には週に3回米飯給食に。平成6年からは順次食器がメラミン製になりました。



平成21年に米飯給食が週4回になりました。この頃、地産地消も推進されるようになりました。



平成27年5月1日に鈴鹿市内で中学校の給食が始まりました。

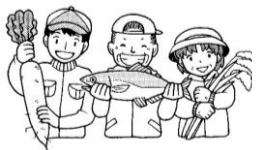
歴史はこれからもつづいていく...

12月の給食目標

地域の食べ物をしよう！

みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安全安心で新鮮な食べ物が食べられるだけではなく、食料自給率の向上にもつながります。自分たちの住んでいる地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。

給食では毎月「みえ地物一番給食の日」を設定し、鈴鹿市や三重県でとれた食材を使った献立を取り入れることで、みなさんに地域の食材を知って、味わってもらえる機会になるように心がけています。表の献立表では、鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけたり、鈴鹿市産の食材を使用する日に「鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク」をつけたりして、地域の食材をお知らせしています。是非、確認してみてくださいね。



つくってみよう！給食レシピ 《豆乳抹茶蒸しパン》



12月1日の献立より

<材料 アルミカップ6個分>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・伊勢茶粉末 2g
- ・水 60ml
- ・豆乳 30ml
- ・油 大さじ1

<作り方>

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②6つのアルミカップに均等に入れる。
- ③蒸し器で10分～15分、蒸す。



※豆乳の代わりに牛乳や水でも代用できます。

簡単に作ることができるので、ご家庭で楽しくつくってみてください。チョコチップや栗など、好みのトッピングでアレンジするのもおすすめです。

