

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	た
たんぱく質 (g)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	調味料・その他
カルシウム (mg)					
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
630kcal	さわらのしろみそかけ	さわら しろみそ		でんぶん あぶら さとう	さけ しお みりん しょうゆ
25.9g	おいわいじる	かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎こまつな	ふ	(けずりぶし) (こんぶ) しょうゆ
309mg	おしょうがつめでたいやき			ミニたいやき	
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ◎はくさい ◎ねぎ	あぶら でんぶん	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース
25.2g	あらめのナムル	あらめ	もやし ◎キャベツ にんじん	さとう あぶら ごま	しょうゆ す こしょう
449mg					
16 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
600kcal	スパゲティミートソース	◎ぶたひきにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	こしょう ガーリックパウダー トマトクチャップ ウスターソース しお
23.9g	キャベツとツナのサラダ	ツナオイルづけ	にんじん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう しお
297mg					
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
644kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら	
23.3g	カレーあじのにくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう	さけ カレーこ しょうゆ
377mg					
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
625kcal	ぶたにくのアングレース	ぶたにく	しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ ウスターソース
24.3g	いろいろやさしいため		にんじん たまねぎ ◎キャベツ もやし さやいんげん きくらげ	あぶら でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
269mg					
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
633kcal	さばだいこん	さば	しょうが ◎だいこん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ しお さけ
28.9g	けんちんじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし) しょうゆ
283mg					
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
608kcal	てづくりハンバーグ	◎ぶたひきにく	たまねぎ	パンこ さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトクチャップ ウスターソース
25.2g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
303mg	だいこんのみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ わかめ	にんじん ◎だいこん しめじ ◎ねぎ		(けずりぶし)
23 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
598kcal	だいずいりドライカレー	◎ぶたひきにく ひきわりだいず ひよこまめ	たまねぎ あかピーマン	あぶら	ワイン カレーこ こしょう チャップネ トマトクチャップ ウスターソース しょうゆ カレールフ
25.3g	じゃがいものクリーミースープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	あぶら じゃがいも	コンソメ こしょう しお
375mg					
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
638kcal	ひじきのたきこみごはん (ぐ)	ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ	あぶら さとう	しょうゆ みりん
25.4g	すずかおでん	ちくわ あつあげ とりにく	◎だいこん にんじん	(こんにやく) さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
422mg	おちゃむしパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	いせちや	ホットケーキミックス あぶら	
25 (水)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	うどん	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
23.0g	ちくわのてんぷら	ちくわ		こむぎこ あぶら	しお
289mg	ひのなづけ		◎ひのな	ごま	しょうゆ
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	おやこに	とりにく さつまあげ ◎たまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ
23.3g	こまつなのおひたし		◎こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ
306mg	ぼんかん		ぼんかん		
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
630kcal	だいずとごぼうのあまからめ	◎だいず	ごぼう	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ
22.2g	マーボーだいこん	◎ぶたひきにく ◎あかみそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ◎だいこん ◎しろねぎ	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース しお ちゅうかスープのもと
317mg					
30 (月)	すずかのおちゃパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎すずかのおちゃパン	
591kcal	ふゆやさいとマカロニのシチュー	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎はくさい	あぶら マカロニ パター こむぎこ	こしょう コンソメ しお
19.0g	れんこんチップス		れんこん	あぶら	しお
340mg					
31 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
602kcal	あじのムニエル・カレーふうみ	あじ		こむぎこ あぶら	しお ワイン カレーこ
23.1g	てづくりごまドレサラダ		◎キャベツ ◎なばな とうもろこし	さとう ねりごま あぶら	す しょうゆ
296mg	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ◎だいこん	じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお



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。



1月の給食目標

給食のできるまでを考えよう！

全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)

「みんなで味わう鈴鹿の食 ～鈴鹿市生誕80年お祝い給食～」

鈴鹿市の食材をたくさん取り入れた献立が登場します。

すずかしさんしょうよていしよくざい
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。



※鈴鹿おでん (24日)

すずかしさんだいこんすずかし
鈴鹿市産の大根、鈴鹿市で
作られた生いもこんにやくが
入ったおでんです。

※お茶蒸しパン (24日)

すずかしちやさんちふんまつ
鈴鹿市はお茶の産地です。粉末にしたお茶の
きれいなみどり色と豊かな香りが感じられる
蒸しパンです。

※みそ煮込みうどん (25日)

すずかしさんはくさいしろすずかしさんだいず
鈴鹿市産の白菜と白ねぎ、鈴鹿市産の大豆で
作られた赤みそが入っています。うどんの麺は、
すずかしさんこむぎこつく
鈴鹿市産の小麦粉で作られたものです。

※日の菜漬け (26日)

すずかしいしやくしちくしゅうかく
鈴鹿市の石薬師地区で収穫
された日の菜を使っています。

※親子煮 (26日)

すずかしせいさんりょうみえけんない
鈴鹿市は、たまごの生産量が三重県内トップ
クラスです。そんな鈴鹿市産のたまごを調理員さんが
ひとつひとつ丁寧に割卵して、調理しています。

※小松菜のおひたし (26日)

すずかしさんこまつなつかいろど
鈴鹿市産の小松菜を使って、彩りよく
仕上げたおひたしです。

※マーボー大根 (27日)

すずかしどうふ
「マーボー豆腐」の豆腐を
鈴鹿市産の大根に代えた
「マーボー大根」です。

※鈴鹿のお茶パン (30日)

すずかしさんちやふんまつま
鈴鹿市産のお茶の粉末を混ぜこんで
作ったお茶パンです。

※冬野菜とマカロニのシチュー (30日)

すずかしふゆやさい
鈴鹿市は冬野菜がたくさんとれます。
すずかしさんだいこんはくさいはいさむひ
鈴鹿市産の大根・白菜が入った、寒い日に
ぴったりのシチューです。

2023年



給食だより 1月号



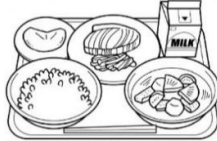
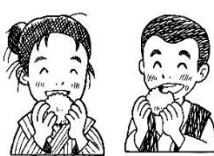
©手塚プロダクション

《センター校・園》

あけましておめでとうございます。3学期が始まりました。冬休みは元気に過ごすことができましたか。
これからは一年の中で一番寒い時期になります。体調を崩さないよう、バランスのよい食事を心がけ、外でしっかりと体を動かし、元気に過ごしましょう。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷**1月24日～30日は全国学校給食週間です**🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

明治22年に山形県の私立忠愛小学校で学校給食が始まって以来、日本では各地に学校給食が広まっていきました。しかし、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難により子どもたちの栄養状態が悪化したため、学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和21年6月にアメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食物資の寄贈を受けて昭和22年1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。学校給食週間では、学校給食について児童生徒や教職員などに理解を深め、関心を高めてもらえるような取組をしています。



今年の**全国学校給食週間**のテーマは、



『**みんなで味わう鈴鹿の食 ～鈴鹿市生誕80年お祝い給食～**』です！

今年は、鈴鹿市生誕80年をお祝いする給食で、鈴鹿市の食材をたくさん取り入れた献立が登場します。食を通じて、自分たちの住んでいる地域で生産されている食べ物を知り、給食で味わいましょう。

1月の給食目標

給食のできるまでを考えよう！



毎日食べている給食は、たくさんの人たちの手によって、作られています。「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて残さずきれいにいただきましょう。そして、「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。

生産者・販売者

米や野菜、肉や魚、卵、牛乳などを大切に育て、給食センターまで届けます。

配送業者

できあがった給食を、安全運転で給食センターから小学校、幼稚園に運びます。



栄養教諭

安全な食材を選び、栄養バランスを考えた献立を作っています。

調理員

衛生管理に気をつけながら、愛情を込めて給食を作っています。

給食当番

給食を教室まで運び、盛り付けの準備から後片付けをします。

つくってみよう！ 給食レシピ 《冬野菜とマカロニのシチュー》

<材料 4人分>

1月30日のこんだてより

・ベーコン	40g	・水	200ml
・油	少々	・コンソメ	8g
・こしょう	少々	・生クリーム	少々
・玉ねぎ	80g	・塩	少々
・にんじん	40g	・バター	20g
・大根	80g	・小麦粉	20g
・白菜	80g	・牛乳	200ml
・マカロニ	20g		

<下ごしらえ>

- ・ベーコンは1cm幅切り、玉ねぎは3mm厚スライス、にんじん・大根は3mm厚いちょう切り、白菜は1cm巾切りにする。
 - ・マカロニを茹でる。
 - ・鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を混ぜ合わせてホワイトルウを作る。
- <作り方>
- ①鍋に油を入れ熱し、ベーコンに、こしょうをふり炒める。
 - ②玉ねぎ、にんじん、大根の順に炒め、水を加えて煮る。
 - ③大根が半煮えになったら、コンソメ、白菜を加えてさらに煮込む。
 - ④ルウを加えて煮込み、マカロニを加える。
 - ⑤生クリームを加えてひと煮立ちし、塩で味を調える。

