

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのカレーあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	おもにからだのちようしを ととのえる	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも	しょうゆ しお さけ カレーこ さけ しょうゆ みりん
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン		◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワンタン	トマトケチャップ ウスターソース ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
3 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなむし すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんしたまご とうふ かまぼこ	たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ	◎ちらしずし でんぶん	しお こしょう (ごんぶ) (けずりぶし) しょうゆ
6 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ◎ねぎ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	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 しょうゆ
8 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう にこみうどん キャベツのあまずい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナオイルづけ	にんじん しめじ たまねぎ ◎しろねぎ ◎キャベツ にんじん	◎わかめごはん ◎うどん さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお す しょうゆ
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ひじきサラダ すずかのおチャプリン	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ◎たまご ひじき ツナオイルづけ ◎すずかのおチャプリン	にんじん しいたけ たまねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんばんづけ くずかけ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにやく) ふ でんぶん	しょうゆ さけ みりん す とうがらし (けずりぶし) しょうゆ
13 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン ごぼうチップス	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず	にんにく にんじん たまねぎ トマトみずに ごぼう	◎ごはん スパゲティ あぶら でんぶん あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレー コンソメ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース しお
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまからめ キャベツのしそあえ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ しそみそ ◎あかみそ	しょうが にんにく ◎キャベツ にんじん たまねぎ ◎こまつな しめじ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお あおじそふりかけ (けずりぶし)
15 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	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 パター 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
16 (木)	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ゆでキャベツ けんちんじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんにく ◎キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎せきはん でんぶん あぶら (こんにやく)	さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ おいわいデザート
20 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトのチーズやき コンソメスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん ◎キャベツ えのきたけ	◎ごはん あぶら じゃがいも	しお しお こしょう コンソメ
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しょうが にんじん たまねぎ もやし キムチ にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ホットケーキミックス さとう あぶら	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお しょうゆ

 ぎゅうにゅう みえけんさん 牛乳は三重県産です。

 こめ すずかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう しよぐい こんだて へんこう ばあい ※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

3月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう

ねんせい きゅうしよくさいしゅうび にち もく ※6年生の給食最終日は16日(木)です。

気持ちをつなぐ復興支援 ~ 忘れない東日本大震災 ~

2011年3月11日に、東北地方で東日本大震災が起きました。鈴鹿市は震災直後から被災地である宮城県牡鹿郡女川町と交流を深めていて、2012年度からは鈴鹿市内全中学校と女川中学校の間で、俳句・短歌を通じた交流を行っています。私たちは多くの命を奪ったこの震災の記憶を風化させてはなりません。みなさんもこれを機に、復興支援や防災について考えてみましょう。  
3月10日(金)の給食は、交流のある女川町にゆかりのある献立です。

【さばのなんばんづけ】

女川町は、水産業が盛んです。女川港では、新鮮な魚が水揚げされるため、いろいろな魚料理が食べられます。今回は、女川町でもよく獲れるさばを南蛮漬けにします。



【くずかけ】

女川町の郷土料理で、お盆やお彼岸に食べられる精進料理です。麩や糸こんにやくをはじめ、いろいろな具材が入っています。

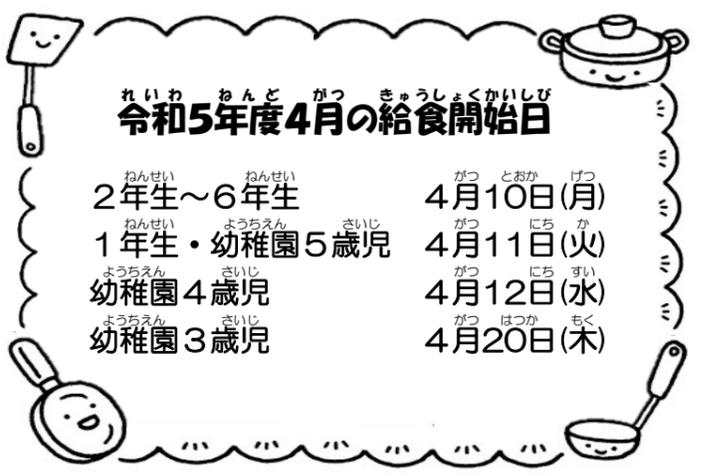


鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。  
ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に ◎ でお知らせします。



令和5年度4月の給食開始日

2年生~6年生	4月10日(月)
1年生・幼稚園5歳児	4月11日(火)
幼稚園4歳児	4月12日(水)
幼稚園3歳児	4月20日(木)





2023年

# 給食だより3月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。給食をおいしく食べて、心も体も大きく成長した1年になりましたね。進級・卒業を前に自分の食生活を振り返るとともに、新しい生活の準備をしましょう。

## 6年生 思い出の給食アンケート

## 結果発表!



市内全小学校6年生を対象に、「思い出の給食アンケート」を実施しました。人気メニューが3月の給食にたくさん登場するので、楽しみにしてください。

【給食の思い出エピソード】

### 【ごはん】

- 1位：わかめごはん◎
- 2位：ごはん ◎
- 3位：鶏めし
- 4位：ちらしずし ◎
- 5位：ピラフ

### 【パン】

- 1位：揚げパン
- 2位：黒糖パン ◎
- 3位：バーガーパン
- 4位：鈴鹿のお茶パン
- 5位：コッペパン ◎

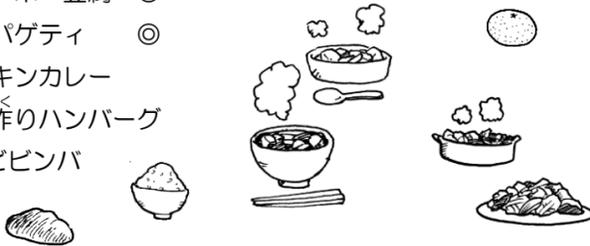
### ◎…3月の献立に登場するメニュー

#### 【おかず】

- 1位：うどん ◎
- 2位：カレーシチュー◎
- 3位：フライビーンズ◎
- 4位：鶏のからあげ ◎
- 5位：肉じゃが ◎
- 6位：マーボー豆腐 ◎
- 7位：スパゲティ ◎
- 8位：チキンカレー
- 9位：手作りハンバーグ
- 10位：ピピンバ

#### 【デザート・その他】

- 1位：鈴鹿のお茶プリン◎
- 2位：みかん
- 3位：フローズンパイ
- 4位：チョコクリーム ◎
- 5位：鈴鹿のり



おかわりじゃんけんをしたことが思い出です。

みんなで話しながら班の形で食べたのが楽しかったです。

6年間給食を残したことがありません。

寒い日に温かい給食がおいしかったです。

給食で、苦手の食べ物が食べられるようになりました。

クラスみんなで協力して食缶を空にしました。

ケンカをした友達と、給食で仲直りをしました。

いつもワクワクしながら給食を待っていました。

いつもおいしい給食をありがとうございます。



## 3月の給食目標

## 1年間の給食をふいかえろう



この1年、正しい食事のしかたはできましたか？ 給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 1年間で振り返って、今年度の反省をしましょう。

①食事の前には、きれいに手洗いをし、身支度ができた。 	②協力して給食の準備ができた。 	③良い姿勢で食べることができた。 	④好き嫌いせず食べることができた。 	⑤感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。 いただきます ごちそうさまでした 
⑥みんなで仲良く食べることができた。 	⑦よくかんで食べることができた。 	⑧食器をていねいにあつかった。 	⑨後片付けをきちんとできた。 	「はい」の数が ☆0~4こ：来年は1つでも多くなるようがんばろう。 ☆5~8こ：あと一歩。パーフェクトを目指そう。 ☆9こ：大変よくできました。来年もその調子!



## つくってみよう! 給食レシピ

## フライビーンズ



### <材料 4人分>

- 大豆の水煮 180g
- 片栗粉 30g程度
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ2
- こいくちしょうゆ 小さじ1・1/2 } ☆
- 水 小さじ1

### <作り方>

- 調味料(☆)と水をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- 大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 揚げた大豆とタレをからめる。

3月6日のこんだてより

カリッとした食感で給食の人気メニューです。簡単にできるので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

