

2022 年 12 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食 品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
1 (木)	鶏めし・鈴鹿のお茶	とり肉				米		鶏めしの素・緑茶	744	26.0	171
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	なばなのごま酢あえ	ツナオイル漬け		なばな	キャベツ・だいこん・とうもろこし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢・塩			
	鈴鹿のお茶うどん		わかめ	にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	鈴鹿茶うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			745	30.5	427
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	五目きんぴら			にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	みかん				みかん						
5 (月) A	鈴鹿茶揚げパン・牛乳		牛乳		鈴鹿茶	コッペパン・でんぶん・さとう	油		748	27.0	424
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
5 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			807	29.9	439
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			767	28.6	332
	マーボー大根	豚ひき肉・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・だいこん・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	中華サラダ	サラダささみ	海藻ミックス		キャベツ・とうもろこし	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	きなこ蒸しパン	きなこ・豆乳				米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	34.4	313
	さばのおろしだれ	さば			だいこん	でんぶん・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ			
	ひのなのあえ物				ひのな・キャベツ		ごま	うすくちしょうゆ			
	かきたま汁	卵		ほうれんそう・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			834	27.9	360
	キーマカレー	豚ひき肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ・塩・こしょう			
	じゃがいもとコーンのソテー			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	34.3	385
	あじフライ	あじ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・卓上ソース			
	ひじき入りおひたし	卵	ひじき	ほうれんそう	キャベツ・えのきたけ	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	鈴鹿野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい			(削り節)			
12 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			815	34.4	367
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
12 (月) B	鈴鹿茶揚げパン・牛乳		牛乳		鈴鹿茶	コッペパン・でんぶん・さとう	油		756	31.5	352
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			773	34.1	621
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ	たまねぎ	さとう		みりん・うすくちしょうゆ			
	白菜のうま煮	とり肉・厚揚げ		にんじん	はくさい・しめじ	こんにゃく・さとう・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ひじきと玉ねぎの煮物	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう		こいくちしょうゆ			
	ブロックチーズ		チーズ								
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	29.7	555
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	豚肉と野菜のみそバター鍋	豚肉・豆腐・油揚げ・白みそ		にんじん・こまつな・ねぎ	はくさい・だいこん・しいたけ	こんにゃく	バター	うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	粉ふきいち				たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			795	32.0	424
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・酢			
	厚揚げのキムチ炒め	厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・たけのこ・キムチ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・こしょう			
	りんご				りんご						
16 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	741	33.1	450
	さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず果汁	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん・さやいんげん	しめじ	こんにゃく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	野菜の海苔あえ		のり	こまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			



日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食 品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
19 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			864	34.8	545
	スパゲティミートソース	豚ひき肉		にんじん・パセリ・トマト水 煮	たまねぎ	スパゲティ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケ チャップ・塩・ウスターソース			
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう			

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇ 12月の給食目標：地域の食材や食文化を知ろう ◇

※1日の市制記念日給食には、鈴鹿のお茶(350mlペットボトル入り)が登場します。お茶どころ・鈴鹿市のおいしい緑茶を味わいましょう。

※5日と12日は、A・B各グループ5校ずつに分けて「鈴鹿茶揚げパン」を実施します。
そのため、5日と12日は、日付下に記載したA・B各グループの学校で献立が異なります。

Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

食のかけはし

～給食&食育だより～

12月1日は市制記念日です

12月1日は鈴鹿市の市制記念日です。昭和17年12月1日に、私たちの住む「鈴鹿市」が誕生し、今年で80周年を迎えます。毎年、市制記念日の給食はお祝いとして、鈴鹿市産の食材をたくさん使った献立を実施しています。

1日(木)の給食では、鈴鹿市の郷土料理である鶏めしや、鈴鹿市の特産物であるお茶、鈴鹿市産の大豆や野菜、鈴鹿市産小麦とお茶を使った鈴鹿のお茶うどんなど、郷土の味をたっぷり味わえます。
鈴鹿市の食材を食べて、食文化を知り、鈴鹿市の魅力を感じましょう。

12月22日は冬至です

冬至は、一年で最も太陽が出ている時間が短い日です。そして冬至を境に、また徐々に日が長くなっていきます。そのため、日本では昔、冬至を運氣が上昇に転じる日と考えました。この日に良い運を呼び込むために行っていたいろいろな風習が、今も残っています。

○開運その一 「かぼちゃを食べる」

冬至にかぼちゃを食べると、その年の冬は風邪を引かずに過ごせると言われています。野菜が少なくなる冬に、貴重な栄養源として夏に収穫したかぼちゃを大事に保存しておき、冬至の日に食べるようになったそうです。

○開運その二 「ん」のつくものを食べる

「ん」のつく食べものは、運氣を上げると考えられています。「なんきん(カボチャ)」の他に、「だいこん」「にんじん」「れんこん」「うどん」などを食べる習わしが伝わっています。

○開運その三 「ゆず湯に浸かる」

体を清めて、運氣を呼び込む意味で始まった風習と言われています。現在では、ゆず湯に入ると温まるという意味が強くなっていますが、今も受け継がれている冬至の習わしです。

16日(金)の給食では、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなど、栄養と「ん」がたっぷり入った「かぼちゃの五目煮」と、ゆず果汁を使った「さわらの幽庵焼き」を予定しています。
しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

給食で地産地消！

12月の鈴鹿市産や三重県産使用
予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
・米(コシヒカリ) ・お茶うどん ・豆腐 ・油揚げ ・鈴鹿茶 ・じゃがいも ・にんじん ・大根	・豚肉 ・卵 ・大豆 ・赤みそ ・のり ・ねぎ ・キャベツ ・たまねぎ

12月の旬の食材

・白菜
・白ねぎ
・キャベツ
・なばな
・みかん
・わかさぎ

・大根
・ごぼう
・ほうれん草
・ひのな
・ゆず

など



豚肉と野菜のみそバター鍋



<材料／4人分>			
豚肉(スライス)	100g	糸こんにゃく	120g
白菜	200g	油揚げ	20g
大根	150g	白みそ	大さじ1.5
にんじん	100g	うすくちしょうゆ	小さじ2
小松菜	50g	みりん	小さじ1.5
白ねぎ	50g	バター	1かけ
干しいたけ	4枚	削り節	5g
豆腐	100g	水	600ml

<作り方>

- ①かつおだしをとる。
- ②糸こんにゃくを食べやすい長さに切り、下茹でする。
- ③豚肉、野菜、しいたけ、豆腐、油揚げをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ④温まったかつおだしに豚肉を入れる。あくを取り、白みそ、うすくちしょうゆ、みりんを加える。
- ⑤火の通りにくい野菜から順に加え、ふたをして煮たてないように煮る。
- ⑥具材に火が通ったらバターを加える。

◇みその塩分によって、調味料の分量を調整して下さい。
◇寒い季節、鍋料理のバリエーションの一つにいかがでしょう♪