



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				
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			742	29.4	321
	松風焼き	豚ひき肉・鶏ひき肉・赤みそ			たまねぎ	パン粉	ごま	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	れんこんサラダ				れんこん・キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ			
	新年祝いの五色汁	かまぼこ		にんじん・ほうれんそう・ねぎ	だいこん・しいたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			778	26.8	491
	キムチ炒め	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	春雨スープ	豆腐		にんじん・ねぎ	キャベツ・しめじ	はるさめ		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
	ブロックチーズ		チーズ								
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			750	31.3	781
	おでん	厚揚げ・ちくわ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	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			
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
16 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			779	25.1	336
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ・さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん	油	塩			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	28.9	352
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	キャベツとツナのごまあえ	ツナオイル漬け			キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	33.8	408
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	野菜の海苔あえ		のり	にんじん・ほうれんそう	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	冬野菜の沢煮椀	豚肉・厚揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ	じゃがいも・でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			821	31.0	354
	キーマカレー	豚ひき肉・大豆		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			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	なばなサラダ			なばな	キャベツ・とうもろこし	さとう		こいくちしょうゆ・酢			
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			870	29.9	560
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ			
	大学いも					さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
23 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			795	34.8	368
	あじの香草パン粉焼き	あじ		パセリ・バジル		パン粉	油・オリーブオイル	塩・白ワイン・こしょう			
	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			
	冬野菜のポトフ	ミニウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ・かぶ	じゃがいも		(ローリエ)・トマトケチャップ・コンソメ・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					
学校給食週間×ニュー（24日～30日）											
24 (火)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			787	30.0	335
	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			
	ひじきサラダ	ひよこ豆・ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	鈴鹿のお茶うどん	とり肉		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)			
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			779	30.0	327
	さば大根	さば			だいこん・しょうが	でんぶん・さとう	油	酒・塩・こいくちしょうゆ			
	鈴鹿野菜のみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも		(削り節)			
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			789	28.6	577
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	うの花炒り煮	おから		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	五目卵スープ	卵		にんじん・ほうれんそう・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト								



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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				
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			772	29.7	403
	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)			
	じゃがいものごまおかかまぶし	かつお節			たまねぎ	じゃがいも	油・ごま	うすくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・ でんぶん					
30 (月)	鈴鹿のお茶パン・牛乳		牛乳			鈴鹿のお茶パン			868	32.8	495
	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			
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム・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			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
★毎年1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。この期間は、学校給食や食について考える週間です。 今年の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。24日(火)から30日(月)までの給食には、地産地消メニューが毎日登場します。 鈴鹿市や三重県の地物について知り、おいしく味わいましょう。											
31 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	792	35.4	417
	さばの照り焼き	さば				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	野菜のごまマヨあえ	サラダささみ		にんじん・こまつな	キャベツ		ノンエッグマヨ ネーズ・ごま	塩			
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・赤みそ・ 白みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇ 1月の給食目標：「全国学校給食週間」で学ぼう ◇

食のかけはし

全国学校給食週間

～給食&食育だより～



3学期が始まりました。規則正しい生活リズムを
こころがけ、かぜなどひかないように健康に過
ごしましょう。

毎年、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断され、昭和21年12月24日に再開されました。以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、昭和26年からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間が「学校給食週間」となりました。

鈴鹿市では、学校給食週間に給食についての理解と関心を深める取り組みとして、毎年テーマを決めて特別献立を実施しています。

今年のテーマは「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。鈴鹿市の学校給食では、日頃から鈴鹿市や三重県の食材を取り入れています。今年の学校給食週間では、より積極的に地場産物を取り入れた給食を実施します。地場産物を食べて、鈴鹿市をお祝いしましょう。

● 給食レシピ紹介 ● -1月の献立より-



地産地消いろいろ



フライビーンズ



なばなサラダ

＜材料／4人分＞

小麦粉 40g
砂糖 40g
片栗粉 8g
粉末茶 1.6g
水 80cc
ゆであずき 12g
アルミカップ 4個

＜作り方＞

- ① 小麦粉、砂糖、片栗粉、粉末茶、水をよく混ぜ合わせる。
- ② アルミカップにゆであずきを入れ、生地を流し入れて、固まるまで蒸す。

＜材料／4人分＞

大豆（レトルト） 180g
片栗粉 30g
揚げ油
★砂糖 20g
★こいくちしょうゆ 8g
★水 6g

＜作り方＞

- ① ★タレを作る。
砂糖、こいくちしょうゆ、水をじっくり煮立てる。
- ② 大豆に片栗粉をまぶして、油でからりと揚げる。
- ③ 揚げた大豆とタレをからめる。

＜材料／4人分＞

なばな 60g
キャベツ 120g
ホールコーン（冷凍） 20g
★こいくちしょうゆ 8g
★砂糖 6g
★酢 8g

＜作り方＞

- ① ★タレを作る。
こいくちしょうゆ、砂糖、酢をよく混ぜる。
- ② なばなは1cm切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③ なばな、キャベツ、ホールコーンをゆでて、水気を切る。冷めたらタレとよく混ぜ合わせる。

給食で地産地消！ 1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 ・だいこん	・豚肉 ・卵 ・大豆 ・赤みそ ・のり ・ねぎ ・キャベツ

1月の旬の食材

・白菜
・白ねぎ
・キャベツ
・なばな
・さば
・大根
・ブロッコリー
・ほうれん草
・ひのな
・のり など

