

2023 年 3 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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
1 (水)	ちらしずし・牛乳		牛乳			米		ちらしずしの素	778	33.9	307
	シイラの唐揚げ	しいら			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	白菜の風味漬け		こんぶ		はくさい	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩			
	かきたま汁	かまぼこ・卵		にんじん・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)			
	ひなあられ					ひなあられ					
2 (木)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			745	28.0	329
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	ごぼうのからしマヨあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
	煮込みうどん	とり肉・油揚げ		ねぎ	はくさい・しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			(1・2年生) 757	(1・2年生) 26.8	(1・2年生) 306
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト・ 生クリーム	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・ カレールウ			
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう	(3年生) 935	(3年生) 29.5	(3年生) 333
	(3年生のみ) お祝い鈴鹿茶タルト		牛乳・ ホイップクリーム		鈴鹿茶	ホットケーキミックス・ さとう・タルトカップ	油				
6 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			857	37.2	446
	チーズ入りほうれん草オムレツ	卵	チーズ・牛乳・ 脱脂粉乳	ほうれんそう	たまねぎ			塩・こしょう			
	スパゲティミートソース	豚ひき肉		にんじん・トマト水煮・ パセリ	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・ウスターソース・塩			
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	31.5	311
	ハンバーグ・おろしだれ	豚ひき肉・ とりひき肉			たまねぎ・だいこん	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・ こいくちしょうゆ・みりん			
	手作りごまドレサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ねりごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
	麦みそのみそ汁	麦みそ		ねぎ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			772	25.3	377
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ ウスターソース			
	中華風うま煮	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ はくさい	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・ みりん・こいくちしょうゆ・塩			
	春雨サラダ			にんじん	とうもろこし	はるさめ・さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	32.1	334
	さばのカレーマリネ	さば		にんじん	たまねぎ	でんぶん・さとう	油・オリーブ オイル	塩・こしょう・酒・うすくちしょうゆ・酢・カレー粉			
	女川っこサラダ	かまぼこ	わかめ	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・酢・塩			
	くずかけ	油揚げ・豆腐		にんじん・ねぎ	たけのこ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・ ふ・でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			773	30.3	419
	大豆とごぼうの甘からめ	大豆			ごぼう	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	米粉のクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・ とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・ コンソメ・塩			
	りんごジャム					りんごジャム					
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			796	31.4	441
	あじフライ	あじ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう			
	キャベツのマヨ和え	サラダささみ		ごまつな	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	塩・こしょう			
	けんちん汁	豆腐		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん	こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
15 (水)	さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー			791	35.0	409
	ごはん・牛乳		牛乳			米					
	鶏肉の南部焼き	とり肉				さとう	ごま	酒・みりん・こいくちしょうゆ			
	五目煮	大豆・さつま揚げ	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・ さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
16 (木)	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・酢	747	25.8	489
	ごはん・牛乳		牛乳			米					
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
17 (金)	きりたんぼ鍋	とり肉		ねぎ	はくさい・ごぼう・まいたけ	こんにゃく・きりたんぼ		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)	769	35.1	695
	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素			
	にしんの煮付け	にしん				さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	ひきないり	油揚げ		にんじん	だいこん・しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ			
20 (月)	凍み豆腐のみそ汁	高野豆腐・赤みそ・ 白みそ		にんじん・ごまつな・ねぎ	ごぼう・しめじ・はくさい	こんにゃく		(削り節)	822	30.5	612
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	コーンチャウダー	ベーコン	チーズ・牛乳・ 脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・コンソメ・塩			
20 (月)	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒	822	30.5	612
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・こしょう・塩			
	みかんジャム					みかんジャム					



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
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			758	32.4	542
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干しだいこん・しいたけ	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	鈴鹿野菜のみそ汁	豆腐・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい			(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								

※食材は、都合により変更になることがあります。

3月の給食目標：一年間の食生活をふり返ろう



食のかけはし

～給食&食育だより～



寒さの中にも春の気配を感じる頃となりました。一年間をふり返り、4月からの新生活に備えましょう。

☆ 1日(水) ひな祭り給食

3月3日はひなまつりで、「桃の節句」ともいわれています。子どもたちの健やかな成長を願う行事で、ひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられを供えて、白酒でお祝いする風習があります。ひし餅の赤には魔除け、白には長寿、緑には健康の意味が込められているといわれています。1日（水）の給食は、ひな祭りの行事食であるちらし寿司とひなあられを予定しています。

☆ 3日(金) 3年生卒業お祝い給食

3日（金）は、3年生の卒業お祝い給食で、3年生だけ特別に、手作りの「お祝い鈴鹿茶タルト」がつかます。新たな生活を迎える3年生の門出をお祝いして、給食センターで1つ1つ愛情を込めて作ります。



☆ 10日(金) 女川町交流給食

☆ 10日(金)～17日(金) 給食で東北地方の食巡り

3月11日は、東日本大震災が発生した日です。この日の給食は、被災地の復興を願い、宮城県女川町の給食の献立を提供します。宮城県でたくさん水揚げされているさばを使った「さばのカレーマリネ」や、女川町の学校給食でも提供されている「女川っこサラダ」、女川町の郷土料理である「くずかけ」が登場します。

また、10日（金）の宮城県の料理を含め、17日（金）までの6日間は東北地方6県の食文化を紹介します。青森県、秋田県、岩手県、山形県、宮城県、福島県の各地の特産物を使った料理や郷土料理など、様々なメニューが登場します。東北地方の食文化をおいしく学び、東日本大震災からの復興を願いましょう。

- 【青森県】むらさきいか…青森県はいかの水揚げ量が日本一です。
米…青森県を含め、東北地方は米どころで有名です。
りんご…青森県はりんごの生産量が日本一です。
- 【秋田県】はたはた…秋田県でたくさん水揚げされる魚です。
きりたんぼ…お米を使った、秋田県の郷土料理です。
南部焼き（ごま）…岩手県を含む南部地方に由来するごまを使った調理法です。
海藻…三陸の海ではわかめやこんぶなどの海藻が有名です。
- 【山形県】芋煮…全国的にも有名な、山形県の郷土料理です。
さくらんぼ…山形県はさくらんぼの生産量が日本一です。
さば…宮城県でたくさん水揚げされる魚です。
- 【宮城県】女川っこサラダ…特産品の笹かまぼこやわかめを使った料理です。
くずかけ…宮城県の郷土料理です。
にしん…福島県の海のない地域で、昔から干物にして流通させて食べられていた魚です。
- 【福島県】ひきなირი…せん切りの野菜を炒めた、福島県の郷土料理です。
凍み豆腐…豆腐を凍らせて乾燥させた、福島県の特産品です。

東北地方の食べ物



3月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

給食で地産地消！

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米（コシヒカリ）
- 大豆
- 豆腐
- 油揚げ
- 赤みそ
- ねぎ
- うどん
- 卵
- 鈴鹿茶
- キャベツ
- にんじん

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- ヨーグルト
- 豚肉
- たけのこ
- さば
- わかめ
- ひじき
- 米粉



3月の旬の食材



- キャベツ
- 白ねぎ
- いちご
- 清見オレンジ
- わかめ
- ひじき
- わかさぎ など