

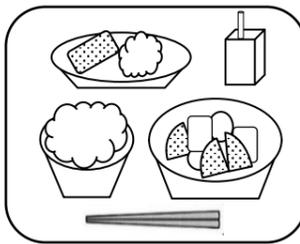


日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 20.5g 258mg ピピンバ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン わかめ	おもにからだのちょうしを ととのえる にんにく もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ	おもにねつやちからの もとなる ◎ごはん あぶら さとう トック あぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ
11 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 632kcal 25.0g 417mg はるやさいのポトフ ござかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー ◎だいず かえり	◎キャベツ たまねぎ にんじん	こくとうパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう	(ローリエ) コンソメ こしょう しお しょうゆ
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 620kcal 17.0g 315mg カレーシチュー やさいサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら ごまドレッシング	カレーこ カーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 25.0g 355mg マーボーとうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	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 しお しょうゆ
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 630kcal 21.9g 346mg ひじきとだいずのちゅうかそぼろ ちゅうかたまごスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ひきわりだいず ◎あかみそ ベーコン とうふ たまご	にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ◎こまつな とうもろこし しょうが	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん いちごゼリー	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 24.4g 321mg さばのからあげ こまつなのいためもの わかたけじる	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ	しょうが ◎こまつな えのきたけ にんじん たけのこ たまねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
18 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 605kcal 24.6g 273mg スバゲティミートソース ごぼうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトみずに ごぼう	コッペパン スバゲティ あぶら あぶら	こしょう ナツメグ カーリックパウダー トマトケチャップ しお ウスターソース しお こしょう
19 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう 588kcal 21.9g 305mg ちくわのふうみあげ キャベツいため しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ しろみそ	しょうが ◎キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	◎わかめごはん こむぎこ あぶら あぶら	コンソメ しお こしょう (けずりぶし)
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 19.3g 316mg キャベツいりつくね コーンのソテー しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね	とうもろこし ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん あぶら (ごんにやく) あぶら さとう ごま	しお こしょう しお こしょう さけ しょうゆ
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 24.6g 273mg いかのレモンふうみ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	レモンかじゅう ◎キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン きくらげ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しお しょうゆ しょうゆ オイスターソース しお
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 620kcal 28.2g 435mg いわしのみぞれに きゅうりのそくせきづけ みえんどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに	きゅうり みえんどう にんじん たまねぎ	◎ごはん さとう	しお みりん さけ しょうゆ (けずりぶし)
25 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 598kcal 23.1g 305mg きんときまめのチリコンカン じゃがいもとアスパラのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス	コッペパン あぶら じゃがいも バター	パプリカパウダー チリパウダー カレー パン粉 トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 603kcal 25.9g 287mg さけのなんばんづけ ふきとたけのこのいために	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ	たまねぎ あかピーマン ふき たけのこ にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ す さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 21.7g 386mg じゃがいものそぼろに かみかみふりかけ	ぎゅうにゅう とりひきにく かえり かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう ごま さとう	さけ しょうゆ す みりん しょうゆ
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 604kcal 23.2g 274mg さかなのチリソース ごもくワントンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん しめじ もやし	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワントン	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン ちゅうかスープのもと しょうゆ 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。

14日(木)と15日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

すずかし かがう きょうしよく 鈴鹿市の学校給食



牛乳
毎日つきます。
200ml紙パックで
三重県産牛乳です。

おかず

各学校の給食室で作ります。
できるだけ、国産、地元食材を使い、
衛生管理に気をつけ、手作りを心がけています。
季節に合わせて旬の食材を取り入れ、味付けや
調理方法を工夫しながら、子どもたちの食の幅が
広がるように献立を作成しています。

パン・ごはん

パン：月曜日
※火曜日に揚げパンのある
月があります。
※三重県産小麦粉30%使用

ごはん：火～金曜日

※100%鈴鹿市産
コシヒカリ使用
※わかめごはんなどの
混ぜご飯ができることも
あります。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

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◎で知らせします。



このロゴマークは

「鈴鹿市産」の農林水産物を多くの人に知ってもらい、
地産地消の取組を発信するために作られました。

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう!

1学期・給食開始日

2年生～6年生 : 4月8日(金)
1年生・幼稚園5歳児 : 4月11日(月)
幼稚園4歳児 : 4月12日(火)





給食だより4月号



《自校調理校・園》

©手塚プロダクション

ご入園・ご入学・ご進級 おめでとうございます。新しい友達や、先生との出会いに期待が膨らむ新年度が始まりました。その一方で、慣れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食作りを目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。



学校給食の7つの目標

- ① バランスよく栄養をとり、健康な体をつくる。
- ② 栄養バランスのよい食事について学び、望ましい食習慣を養う。
- ③ 給食の時間を通じて社交性や協力することの大切さを学び、学校生活を豊かにする。
- ④ 食べ物、生命や自然に感謝の気持ちを持つ。
- ⑤ 食に関わる人々の様々な活動によって食生活が支えられていることに感謝の気持ちを持つ。
- ⑥ 日本や世界の食文化について学ぶ。
- ⑦ 食料の生産、流通、消費について学ぶ。



学校給食は、子どもたちの体と心の成長に必要なエネルギー量や栄養素を満たすように作成されています。

また、子どもたちが望ましい食習慣や実践力を身につけるため、学校給食の目標に沿って学校給食を食育の教材として活用しています。

4月給食目標

給食の準備、後かたづけを助け合ってしよう！

給食の前には必ず手洗いをしよう！

手には、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。食中毒などで、お腹が痛くなったり、気持ち悪くならないように、給食の前には、必ず全員が石けんを使って、しっかりと手洗いをし、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- ・マスクをきちんとつけましょう。
- ・つめは短く切っておきましょう。
- ・清潔なエプロンを身につけましょう。



給食の準備・後かたづけ

給食の準備や後片づけは、給食当番の人だけでなく、みんなで協力して行いましょう。協力して早く準備ができると、給食を食べる時間も長くなっていいですね。



給食当番なのに体調が悪い時は…？

下痢や発熱、嘔吐などの感染症の症状がある場合はそのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、無理をせず、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

保護者の方へ

給食当番の週は、週末にエプロン、帽子を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。



つくってみよう！給食レシピ



春野菜のポトフ

4月11日の献立より

<材料 4人分>

ウィンナー (1cm巾輪切り)	40g	コンソメ	12g
キャベツ (2cm色紙切り)	100g	塩	ひとつまみ
玉ねぎ (5mm巾スライス)	120g	こしょう	少々
人参 (8mm巾いちょう切り)	60g	ローリエの葉	1枚
じゃがいも (2cm角切り)	220g	水	500ml

<作り方>

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、キャベツ、玉ねぎ、人参、ローリエを入れて煮込む。
- ② じゃがいもを加えて煮込み、じゃがいもが半煮えになったら、ウィンナーを加え、ローリエを取り出す。
- ③ 野菜が煮えたら、コンソメ、塩、こしょうを加え、味を調える。



春キャベツ、新玉ねぎと春の野菜がたっぷり入った煮込み料理です。

野菜から水が出やすいので水の量を調整したり、味がうすい場合は、調味料を追加したりしてくださいね。