2022年 12月　こんだてよていひょう

すずかしきょういくいいんかい
鈴鹿市教育委員会

日 エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） カルシウム（mg）	こんだてめい	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちょうしをととのえる	黄 おもにねつやちからのもとになる	調味料・その他
1（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
569kcal	みそおでん	とりにく　あつあげ　◎あかみそ	◎だいこん　にんじん	（こんにゃく）　さとう	さけ　みりん　しょうゆ　（けずりぶし）
21.9g	なばなのごまあえ	かまぼこ	◎なばな　◎はくさい	さとう　ごま	しょうゆ
413mg	すずかのおちゃプリン	◎すずかのおちゃプリン			
2（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
616kcal	わかさぎのカレーあげ	わかさぎ	しょうが	でんぷん　あぶら	しょうゆ　しお　さけ　カレーこ
21.7g	じゃがいものそぼろに	とりひきにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ
437mg					
5（月）	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
605kcal	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトみずに　にんにく	スパゲティ　あぶら　さとう	トマトケチャップ　しお　こしょう
20.8g	キャベツとツナのサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう
290mg	りんごジャム			りんごジャム	
6（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
629kcal	さばのたつたあげ	さば	しょうが	さとう　でんぷん　あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　しお
27.4g	こまつなのしおこんぶいため	しおこんぶ	◎こまつな	ごま　あぶら	しお
326mg	とうふのすましじる	あぶらあげ　とうふ	にんじん　たまねぎ		しょうゆ　さけ　（けずりぶし）
7（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
608kcal	カレーシチュー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　マーガリン　こむぎこ　あぶら	カレーこ　ガーリックパウダー　チャツネ　コンソメ　ウスターソース
18.9g	ブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー　とうもろこし　にんにく	オリーブオイル	しお　こしょう　しょうゆ
312mg					
8（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
597kcal	チャプチェ	ぶたにく	にんじん　◎しいたけ　さやいんげん　にんにく	はるさめ　あぶら　さとう　ごま	さけ　しお　こしょう　しょうゆ
18.7g	トックスープ	ベーコン　わかめ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ	トック　あぶら	ちゅうかスープのもと　こしょう　しょうゆ
282mg					
9（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal	しろちゃんこなべ	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　しろみそ	にんじん　◎はくさい　◎だいこん　もやし　◎しろねぎ　しめじ	さとう	ちゅうかスープのもと　しょうゆ
20.2g	だいがくいも			さつまいも　あぶら　さとう	しょうゆ
325mg					
12（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
612kcal	かぶのクリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	たまねぎ　かぶ　にんじん　しめじ　とうもろこし	バター　こむぎこ　あぶら	こしょう　ガーリックパウダー　ワイン　コンソメ　しお
24.4g	フライビーンズ	◎だいず		でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
384mg					
13（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく　あつあげ　あかみそ	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　きくらげ　しょうが	あぶら　さとう　でんぷん	しょうゆ　オイスターソース　さけ
23.7g	キャベツのあまずに	ツナオイルづけ	◎キャベツ　にんじん	さとう	しお　す　しょうゆ
424mg					
14（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
583kcal	ホキのからめあえ	ホキ		でんぷん　あぶら　さとう	トマトケチャップ　ウスターソース
24.4g	こんさいのみそしる	あぶらあげ　とうふ　あかみそ　しろみそ	◎だいこん　にんじん　◎こまつな　◎しろねぎ		（けずりぶし）
312mg					
15（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
584kcal	カレーうどん	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　◎しろねぎ	◎うどん　あぶら　でんぷん	しょうゆ　みりん　さけ　カレーこ　カレールウ　（けずりぶし）
20.4g	ふくじんづけのあえもの		◎キャベツ　ふくじんづけ		
285mg	すずかのり	◎あじつけのり			
16（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
586kcal	ひじきそぼろ	ぶたひきにく　ひきわりだいず　ひじき	◎しろねぎ	さとう	さけ　しょうゆ
22.7g	ちゅうかコーンスープ	ベーコン　たまご	たまねぎ　とうもろこし　クリームコーン　パセリ	でんぷん	ちゅうかスープのもと　しょうゆ　しお
297mg	プチりんごゼリー			りんごゼリー	
19（月）	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
576kcal	きんときまめのチリコンカン	ぶたにく　きんときまめ	たまねぎ　にんじん　にんにく	あぶら	パプリカパウダー　チリパウダー　カレーこ　ハヤシルウ　トマトケチャップ　ウスターソース
23.2g	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ　パセリ	じゃがいも　バター	しお　こしょう
329mg					
20（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
623kcal	さけのゆずふうみ	さけ	ゆずかじゅう	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
26.3g	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ　しろみそ　あかみそ	にんじん　かぼちゃ　たまねぎ　◎ねぎ	（こんにゃく）	（けずりぶし）
290mg					
21（水）	ピラフ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ピラフ	
640kcal	スパイシーチキン	とりにく		でんぷん　あぶら	しお　こしょう　ガーリックパウダー　チリパウダー　パプリカパウダー　ワイン　くろこしょう
29.2g	やさいスープ		たまねぎ　にんじん　◎キャベツ　とうもろこし　パセリ		コンソメ　しお　こしょう
260mg	クリスマスデザート			クリスマスデザート	

牛乳は三重県産です。　お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※都合により，食材や献立が変更になる場合があります。

15日（木）と16日（金）は「みえ地物一番給食の日」です。

今年の「冬至」は12月22日です。

冬至は，1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことをいいます。冬至には，寒い冬を乗り切るために，栄養豊富なかぼちゃを食べたり，悪い気を払うと考えられているゆず湯に入ったりする風習があります。

また，冬至には「運」を呼び込むために，「ん」のつく食べ物を食べると良いと言われています。かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれ，「ん」のつく食べ物としても冬至にぴったりな食材です。冬至にちなんだ給食として１２月２０日（火）に「さけのゆず風味」と「かぼちゃのみそ汁」を提供します。このみそ汁には，なんきんの他にも「ん」のつく食べ物のにんじん，こんにゃくが入っていますよ。

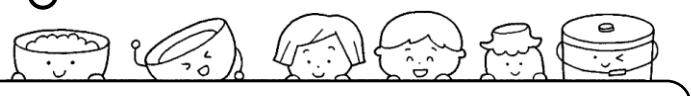
冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

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 すずか産 でお知らせします。

すずか産
鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク

12月の給食 目標

地域の食べ物を知ろう！



3学期の給食は，
１月１２日（木）から始まります。

《自校調理校・園》

給食だより12月号

©千厩プロダクション

今年も残すところあと1か月となりました。12月は，クリスマスや大晦日など，おいしい料理を食べる機会が多いので，楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。寒い季節ではありますが，この時季ならではのおいしい食材や料理もたくさんあります。給食でも，おいしい野菜や，体が温まる料理がたくさん登場しますよ。

12月1日は市制記念日です

「継承×挑戦」の80年　未来に向かって輝け鈴鹿！

今からちょうど80年前の昭和１７年１２月１日に鈴鹿郡と河芸郡の２町１２村が合併して鈴鹿市が誕生しました。鈴鹿市では自動車産業を中心としたものづくりが盛んに行われ，工業都市として発展してきました。また，鈴鹿市はモータースポーツの聖地として，世界に広く知られています。積み重ねてきたからこその80年。そのあゆみを振り返り，これからの鈴鹿市の未来につなげていきましょう。

給食では，毎年12月１日にお祝いとして，鈴鹿市産の食材をたくさん使った市制記念給食を実施しています。今年は80周年を記念し，次のメニューが登場します。

〇ごはん

鈴鹿市産のコシヒカリを使用しています。

〇みそおでん

鈴鹿市にある醸造所で鈴鹿市産の大豆から作った赤みそがしみ込んだおでんです。鈴鹿市で採れた大根もたくさん使います。

〇なばなのごまあえ

鈴鹿市産のなばなと白菜を使います。梅の形をしたかまぼこは，80周年のお祝いをイメージしています。

〇鈴鹿のお茶プリン

鈴鹿市でとれる伊勢茶を使った，給食で人気のプリンです。

～給食から見る鈴鹿市の80年～

終戦後，しばらくして長太小学校と箕田小学校で給食が開始されました。

昭和53年 米飯給食開始。
当初は週1回（金曜日）だけでした。

市内の小学校に給食が広がりました。昭和36年から市内の全小学校で週5日の給食が実施されるようになりました。

メラミン

鈴鹿市では平成3年には週に3回米飯給食に。平成6年からは順次食器がメラミン製になりました。

平成21年に米飯給食が週4回になりました。この頃，地産地消も推進されるようになりました。

平成27年5月1日に鈴鹿市内で中学校の給食が始まりました。

歴史はこれからも続いていく…

12月の給食目標

地域の食べ物を知ろう！

みなさんは，地域で生産したものを地域で消費すると言う意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は，安全安心で新鮮な食べ物が食べられるだけではなく，食料自給率の向上にもつながります。自分たちの住んでいる地域でつくられる地場産物を知り，生産者の方の努力を身近に感じてみましょう。

給食では毎月「みえ地物一番給食の日」を設定し，鈴鹿市や三重県でとれた食材を使った献立を取り入れることで，みなさんに地元の食材を知って，味わってもらえる機会になるように心がけています。献立表でも鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけたり，鈴鹿市産の食材を使用する日に「鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク」をつけたりして，地元の食材をお知らせしていますので，確認してみてくださいね。

つくってみよう！給食レシピ　ブロッコリーのソテー

〈材料　4人分〉

- ブロッコリー　125ｇ（小房に切り，かためにゆでる）
- ホールコーン　25ｇ
- ベーコン　25ｇ（5㎜巾の短冊切り）
- オリーブ油　5ｇ
- にんにく　1ｇ（みじん切り）
- 塩　0.5ｇ
- こしょう　少々
- こいくちしょうゆ　2.5ｇ

〈作り方〉　12月　7日のこんだてより

①フライパンににんにく，オリーブ油を入れ弱火で熱し，香りが出たら，ベーコンを炒める。
②コーンを炒め，塩，こしょうをする。
③ブロッコリーを入れ炒め，しょうゆを入れ炒め合わせる。

☆ブロッコリーは独特な香りがあり，苦手な子どもが多い野菜の一つです。給食では，オリーブ油とにんにくと一緒に炒めることで，香りが気にならないように工夫しました。ベーコンの旨味が効いておいしいですよ。