



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう 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)					
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 25.2g 308mg さわらのさいきょうやきふう れんごんのきんぴらいため おいわいじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とうふ かまぼこ	おもにからだのちようしを ととのえる れんこん にんじん ◎はくさい にんじん ◎こまつな	き 黄 おもにねつやちからの もとになる ◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう ごま ふ	調味料・その他 さけ しお みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 597kcal 23.8g 430mg あつあげのちゅうかにこみ きりほしだいこんとベーコンのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン	たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ にんにく しょうが にんじん きりほしだいこん	◎ごはん あぶら でんぶん あぶら	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しお しお
16 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 632kcal 25.1g 326mg ポークビーンズ かぼちゃコロケ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに かぼちゃコロケ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう あぶら	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 27.0g 327mg さばのしょうがに もやしのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さばのしょうがに ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	もやし ◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	◎ごはん さとう ごま (ごんにやく)	しょうゆ (けずりぶし)
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 24.4g 303mg とりにくのしろねぎソース いろいろやさいのにっころがし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	しょうが ◎しろねぎ にんじん ◎だいこん しょうが さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さといも (ごんにやく) さとう あぶら	さけ しょうゆ す しょうゆ みりん さけ (けずりぶし)
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 20.6g 289mg カレーあじのにくじゃが キャベツとツナのまよいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	カレーこ しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 604kcal 20.1g 336mg ぶたにくとやさいのみそバターなべ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	にんじん ◎だいこん ◎はくさい ◎しろねぎ ◎しいたけ	◎ごはん (ごんにやく) バター さつまいも あぶら さとう	みりん しょうゆ (けずりぶし) しお しょうゆ
23 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 596kcal 23.5g 337mg ドライカレー じゃがいものクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	ドッグパン あぶら じゃがいも あぶら こめこ	カレーこ ツナ チョップ トマトケチャップ ウスターソース カレールウ しお こしょう こしょう コンソメ
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 20.7g 285mg ちくわのりよくちゃあげ たかなのごまいため げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	いせちや たかな ◎はくさい ◎だいこん にんじん しめじ ◎しろねぎ	◎ごはん こむぎこ あぶら あぶら ごま げんまいだんご	しお みりん しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 22.7g 312mg ひじきのたきこみごはんのぐ みそにこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ かまぼこ しろみそ ◎あかみそ	にんじん えだまめ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう うどん	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 27.4g 353mg こうやどうふのたまごとじ なばなのいためもの すずかのり	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ◎あじつけのり	にんじん ◎しいたけ たまねぎ さやいんげん ◎なばな にんじん しめじ	◎ごはん さとう あぶら	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しお こしょう
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 28.2g 307mg しいらのてりに ひのなづけ すずかやさいのみそしる	ぎゅうにゅう しいら とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎ひのな ◎だいこん にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	みりん しょうゆ しょうゆ (けずりぶし)
30 (月)	すずかのおちゃパン ぎゅうにゅう 611kcal 25.8g 397mg ふゆやさいとマカロニのシチュー こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず かえり	たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎はくさい ◎ほうれんそう	すずかのおちゃパン マカロニ こめこ バター でんぶん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
31 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 23.6g 292mg ピビンバ ちゅうかたまごスープ プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン とうふ たまご	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 チンゲンサイ しょうが	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん りんごゼリー	さけ しょうゆ しお さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう

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。

12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。



1月の給食目標

給食のできるまでを考えよう!

『全国学校給食週間』 (1月24日～1月30日)  
「みんなで味わう鈴鹿の食 ～鈴鹿市生誕80年お祝い給食～」  
鈴鹿市の食材をたくさん取り入れた献立が登場します。



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◎でお知らせします。



※ちくわの緑茶揚げ (24日)

鈴鹿市はお茶の産地です。  
天ぷら衣に緑茶を混ぜて、  
揚げています。

※玄米団子汁 (24日)

鈴鹿市の玄米を使った団子が入っています。  
鈴鹿市産の白菜、大根、白ねぎなどが入った  
汁です。

※みそ煮込みうどん (25日)

鈴鹿市産の白菜と白ねぎ、鈴鹿市産の大豆で  
作られた赤みそが入っています。うどんの麺は、  
鈴鹿市産の小麦粉で作られたものです。

※鈴鹿のり (26日)

鈴鹿市の白子漁港でとれた  
のりです。のりは、寒い1月に  
収穫されます。

※白の菜漬け (27日)

鈴鹿市の石薬師地区で収穫された  
白の菜を使っています。ごはん  
よく合います。

※鈴鹿野菜のみそ汁 (27日)

鈴鹿市産の白菜、大根、白ねぎ  
の入ったみそ汁です。鈴鹿市産の  
大豆を使った赤みそを使っています。

※鈴鹿のお茶パン (30日)

鈴鹿市産のお茶の粉末を混ぜ  
こんで作ったお茶パンです。

※冬野菜とマカロニのシチュー (30日)

鈴鹿市は冬野菜がたくさんとれます。  
鈴鹿市産の大根、白菜、ほうれん草が入ったシチューです。  
寒い日には、ぴったりです。

※小魚入りフライビーンズ (30日)

鈴鹿市でとれた大豆を使っています。  
フライビーンズは、大豆を使った人気の  
メニューです。



# 給食だより 1月号



©手塚プロダクション

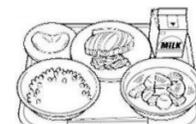
2023年

《自校調理校・園》

あけましておめでとうございます。3学期が始まりました。冬休みは元気に過ごすことができましたか。これからは一年の中で一番寒い時期になります。体調を崩さないよう、バランスのよい食事を心がけ、外でしっかりと体を動かし、元気に過ごしましょう。

🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 **1月24日～30日は全国学校給食週間です** 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

明治22年に山形県の私立忠愛小学校で学校給食が始まって以来、日本では各地に学校給食が広まってきました。しかし、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難により子どもの栄養状態が悪化したため、学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和21年6月にアメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食物資の寄贈を受けて昭和22年1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。学校給食週間では、学校給食について児童生徒や教職員などに理解を深め、関心を高めてもらえるよう取組をしています。



今年の**全国学校給食週間**のテーマは、



「みんなで味わう**鈴鹿の食** ～鈴鹿市生誕80年祝い給食～」です！

今年は、鈴鹿市生誕80年をお祝いする給食で、鈴鹿市の食材をたくさん取り入れた献立が登場します。食を通して、自分たちの住んでいる地域で生産されている食べ物を知り、給食で味わいましょう。

## 1月の給食目標

## 給食のできるまでを考えよう！



毎日食べている給食は、たくさんの人たちの手によって、作られています。「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて残さずきれいにいただきましょう。そして、「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。

### 生産者

こめ やさい にく さかな たまご きゅうにゅう  
大切に育てます。

### 販売者

生産者から食材を仕入れて、給食に必要な  
分の食材を各学校の給食室に運びます。



### 栄養教諭

安全な食材を選び、栄養バランスを考えた献立を作っています。

### 調理員

衛生管理に気をつけながら、気持ちを込めて給食を作っています。

### 給食当番

給食を教室まで運び、盛り付けの準備から後片付けをします。



## つくってみよう！ 給食レシピ

## 《冬野菜とマカロニのシチュー》



### ＜材料 4人分＞

- |        |      |            |       |
|--------|------|------------|-------|
| ・鶏肉    | 40g  | ・バター       | 4g    |
| ・玉ねぎ   | 120g | ・こしょう      | 少々    |
| ・大根    | 120g | ・ガーリックパウダー | 少々    |
| ・にんじん  | 60g  | ・白ワイン      | 4g    |
| ・白菜    | 120g | ・コンソメ      | 8g    |
| ・ほうれん草 | 20g  | ・塩         | 少々    |
| ・マカロニ  | 20g  | ・牛乳        | 160g  |
|        |      | ・米粉        | 16g   |
|        |      | ・水         | 200ml |

### ＜下ごしらえ＞

・鶏肉は1cm角切り、玉ねぎは3mm厚スライス、にんじんは5mm厚いちょう切り、白菜は1.5cm切りにする。大根は1cm厚いちょう切りにして、茹でておく。ほうれん草は下茹でをした後、2cm切りにする。マカロニは茹でておく。

### ＜作り方＞

- 鍋にバターを入れ熱し、鶏肉にこしょう、ガーリックパウダー、白ワインをふり炒める。
- 玉ねぎ、にんじんの順に加えて炒め、水を加えて煮る。
- にんじんが半煮えになったら、大根、コンソメ、白菜、塩を加えて煮る。
- 野菜が煮えてきたら、牛乳（50g程度残しておく）を加えて煮込み、茹でたマカロニ、ほうれん草を加える。
- 50g程度の牛乳で溶いた米粉を加え、とろみが出るまで煮込む。

