



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	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 25.7g 318mg	ぎゅうにゅう さばのみそに ごまキャベツ さわにわん	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく あぶらあげ	◎ごはん ◎キャベツ ◎しいたけ にんじん ごぼう たけのこ ◎ねぎ	◎ごはん ごま じゃがいも さけ しょうゆ (けずりぶし)
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 20.6g 359mg	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しろみそ あかみそ にんじん ◎はくさい キムチ ◎しろねぎ さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 609kcal 22.1g 388mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ キャベツのしそあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう いわしのフライ ◎キャベツ 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	 あかじそふりかけ しお さけ しょうゆ (けずりぶし)
6 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 570kcal 20.1g 294mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン やさいサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ◎キャベツ ◎ほうれんそう	コッペパン スパゲティ あぶら さとう ごまドレッシング	 トマトケチャップ しお こしょう
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 597kcal 23.8g 313mg	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ゆでキャベツ しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう とりにく ◎キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (ごんにやく) あぶら さとう ごま	しょうゆ しお しお こしょう さけ しょうゆ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 22.9g 317mg	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー やさいののりチーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ひよこまめ チーズ ◎きざみのり	◎ごはん あぶら さとう	 しょうゆ しょうゆ
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 24.3g 282mg	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	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 さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 25.7g 301mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ひじきのソテー とうにゅうぶたじる	ぎゅうにゅう さわら ひじき ベーコン ぶたにく とうにゅう あかみそ しろみそ	◎ごはん しょうが ◎こまつな にんにく たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎ねぎ	 さとう でんぶん あぶら オリーブオイル (ごんにやく)
13 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 642kcal 23.6g 340mg	ドッグパン ぎゅうにゅう ポークフランク・ケチャップ キャベツのザワークラウトふう さつまいもとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ポークフランク ◎キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	ドッグパン さとう さつまいも あぶら	トマトケチャップ す しお コンソメ こしょう しお
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 22.8g 505mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ さやいんげんのごまいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう きびなご しょうが さやいんげん にんじん にんじん たまねぎ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ さけ しょうゆ しお (けずりぶし)
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 570kcal 23.5g 283mg	ごはん ぎゅうにゅう だいずととりにくのちゅうかにこみ だいこんのベーコンいため	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず ベーコン	◎ごはん さとう あぶら でんぶん オリーブオイル	さけ しょうゆ みりん オイスターソース ちゅうかスープのもと ワイン しお こしょう
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 25.4g 289mg	ごはん ぎゅうにゅう さけそぼろどん (さけそぼろ) さけそぼろどん (いりたまご) のっぺいじる みかん	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく みかん	◎ごはん さとう さとう あぶら さとも (ごんにやく) でんぶん	さけ しょうゆ しお しょうゆ (けずりぶし)
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 607kcal 23.1g 349mg	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそあげ だいこんのみそに	ぎゅうにゅう ちくわ ◎きざみのり ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	◎ごはん こむぎこ あぶら (ごんにやく) さとう	しお さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)
20 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 633kcal 22.9g 333mg	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム いためビーフン だいずといものあまからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	コッペパン いちごジャム ビーフン あぶら さつまいも でんぶん あぶら さとう	 しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ
21 (火)	あげパン ぎゅうにゅう 600kcal 19.2g 326mg	あげパン ぎゅうにゅう ひよこまめとニョッキのトマトに こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ たまねぎ にんじん トマトみずに ◎こまつな とうもろこし	コッペパン さとう でんぶん あぶら じゃがいものニョッキ あぶら さとう あぶら	シナモン こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しお こしょう
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 17.5g 285mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん ごぼうチップス プチぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ◎だいこん にんじん ◎しいたけ ◎ねぎ にんにく しょうが ごぼう	◎ごはん あぶら さとう でんぶん でんぶん あぶら ぶどうゼリー	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
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 20.8g 294mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん はくさいのふうみづけ すずかのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ◎あじつけのり	◎ごはん ◎うどん あぶら でんぶん さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールフ (けずりぶし) しょうゆ す
27 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 606kcal 24.7g 297mg	コッペパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー	コッペパン パンこ あぶら さとう	 しお こしょう カーリックパウダー ナツメグ せけ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう しお
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 22.0g 434mg	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのちゅうかいため パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう ごま あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ



ぎゅうにゅう み え けんさん
牛乳は三重県産です。



こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



15日(水)はJA鈴鹿の受託者部会様より奇贈された大豆を使用します。
16日(木)と17日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。



かつ きゅうしよくもくひょう
2月の給食目標



しよくこ しず やす
食後は静かに休もう！



すずかしさんしょうよてい しよくざい
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、
こんだてめい らん し
献立名の欄に ◎すずか 産 でお知らせします。



つこう しよくざい こんだて へんこう ばあい
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

2023年



給食だより2月号



《自校調理校・園》

©手塚プロダクション

もうすぐ立春、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いや必要に応じたマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

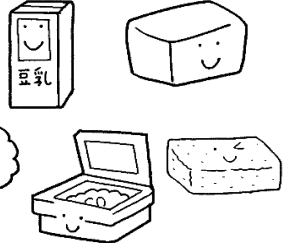
節分と大豆について

節分といえば、豆まきです。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。

災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをし、自分の年の数（または自分の年の数+1粒）の豆を食べます。豆まきのかけ声は、地域によって違いがあるそうです。おもしろいですね。



大豆は、古くから栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用される、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体を作るもとになるたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれます。また、カルシウム、鉄分、食物繊維も含んでいます。栄養豊富な大豆を、意識して普段の食事に取り入れましょう。



2月の給食目標

食後は静かに休もう！

私たちが生きていくためには、体の中だけでは作ることができない栄養素を、食べ物から摂る必要があります。

食べ物の消化・吸収は、胃、小腸、大腸などの消化器官で行われます。

食後は、消化と吸収のために、胃腸や肝臓などの消化器官が活発に働いています。そのため、食後に安静にしておくと、胃腸や肝臓に送られる血流量が増加し、栄養分が全身に行き渡りやすくなります。反対に、食後すぐに激しく動くと、お腹が痛くなったり、消化不良を起こしてしまいます。食べた後30分は、激しい運動を避け、ゆっくり過ごすようにしましょう！

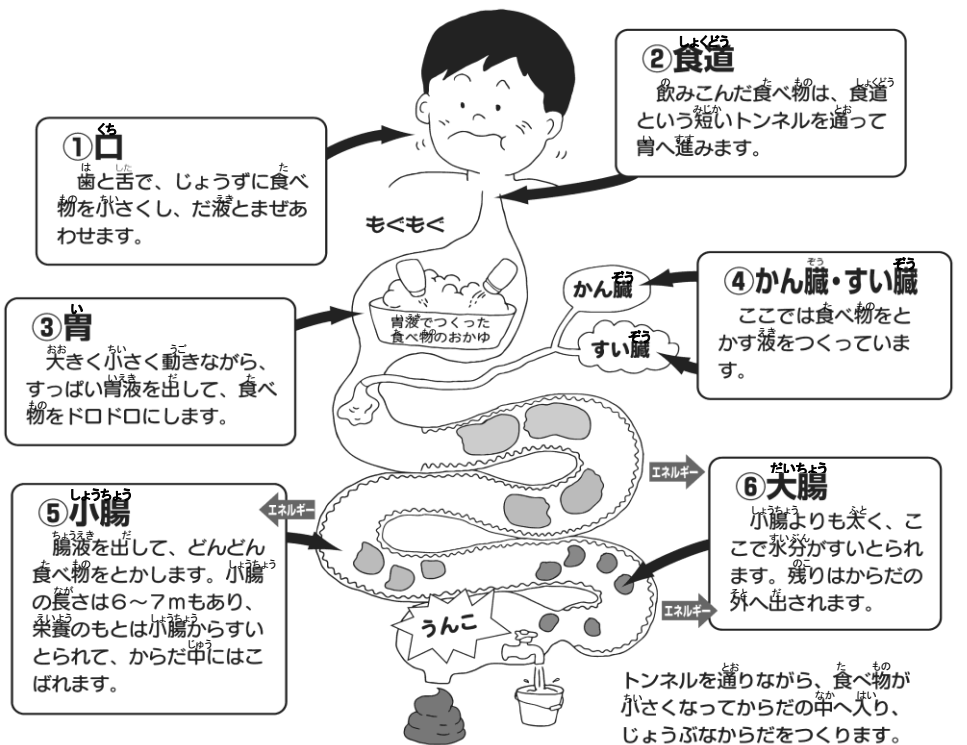


で発症する

食物アレルギーもあるのです！



アレルギーとなる食物を食べた後、運動した時に、比較的重いアレルギー症状が現れることを『食物依存性運動誘発アレルギー』と言います。食物アレルギーは、原因となる食べものを食べたり、触ったりすると体に様々な症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。特に給食を食べた直後の昼休みは激しい運動を避け、ゆっくり過ごしましょう。

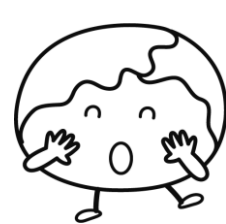


つくってみよう！給食レシピ

〈材料 4人分〉

キャベツ	125 g
酢	18 g
砂糖	13 g
塩	0.7 g

「ザワークラウト」はドイツの料理で、キャベツの漬物です。本来は、乳酸菌による酸味ですが、給食では酢で酸味を出しています。ホットドッグに挟んだり、肉料理のそえ野菜にしたりしても合いますよ。



キャベツのザワークラウト風

2月13日（月）のこんだてより

〈下ごしらえ〉

キャベツは、5mm巾の短冊切りにし、さっとゆでる。水に取って冷やし、水を切っておく。

〈作り方〉

- 酢、砂糖、塩を加熱し、砂糖を溶かし冷やす。
- ゆでたキャベツを①に合わせ、なじませる。

給食では、ポークフランクと一緒にドッグパンに挟んで食べます

