



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのカレーあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ しお さけ カレーこ さけ しょうゆ みりん
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎ねぎ もやし なら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	しょうゆ しょうゆ
3 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのからあげ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら とうふ	しょうが ◎はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ◎ねぎ	◎ちらしずし さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
6 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー 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	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	こくとうパン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん あぶら さとう	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ・ソース ゆでキャベツ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ ◎あかみそ しろみそ	◎キャベツ たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし)
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそばろ ちゅうかコーンスープ すずかのおちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご ◎すずかのおちゃプリン	にんじん ◎しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン	◎ごはん あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお
9 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう にこみうどん キャベツのあまずに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しめじ ◎ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎わかめごはん ◎うどん さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) す しょうゆ しお
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーマリネ くずかけ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ◎こまつな たけのこ ◎しいたけ	◎ごはん でんぶん あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも (こんにやく) ふ でんぶん	さけ しお こしょう しょうゆ す カレーこ しょうゆ さけ (けずりぶし)
13 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム スパゲティミートソース ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ ◎ほうれんそう ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム スパゲティ あぶら	しお ナツメグ こしょう カーリックパウダー トマトチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	だいこん にんじん ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース (けずりぶし)
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ぶくじんづけのあえもの	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 ぶくじんづけ	◎ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	カーリックパウダー カレーこ ウスターソース チャップネ コンソメ しお
16 (木)	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツいため ぐだくさんじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんにく ◎キャベツ だいこん にんじん ねぎ	◎せきはん でんぶん あぶら あぶら (こんにやく) おいわいデザート	さけ しょうゆ コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ (けずりぶし)
20 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ポークビーンズ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみずに たまねぎ パセリ	コッペパン いちごジャム あぶら さとう あぶら じゃがいも バター	こしょう トマトケチャップ コンソメ しお しお こしょう
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため こめこのマーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが ◎キャベツ たまねぎ にんじん もやし なら キムチ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん こめこ さとう あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお ベーキングパウダー 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。

つごう しょうがい 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。

3月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう

ねんせい きゅうしよくさいしゅうび にち もく  
※6年生の給食最終日は16日(木)です。

気持ちをつなぐ復興支援 ~忘れられない東日本大震災~

2011年3月11日に、東北地方で東日本大震災が起きました。鈴鹿市は震災直後から被災地である宮城県牡鹿郡女川町と交流を深めていて、2012年度からは鈴鹿市内全中学校と女川中学校の間で、俳句・短歌を通じた交流を行っています。私たちは多くの命を奪ったこの震災の記憶を風化させてはなりません。みなさんもこれを機に、復興支援や防災について考えてみましょう。

3月10日(金)の給食は、交流のある女川町にゆかりのある献立です。

【さばのカレーマリネ】

女川町は、水産業が盛んです。女川港では、新鮮な魚が水揚げされるため、いろいろな魚料理が食べられます。今回は、女川町でもよく獲れるさばをカレー味のマリネにします。



【くずかけ】

女川町の郷土料理で、お盆やお彼岸に食べられる精進料理です。麩や系こんにやくをはじめ、いろいろな具材が入っています。



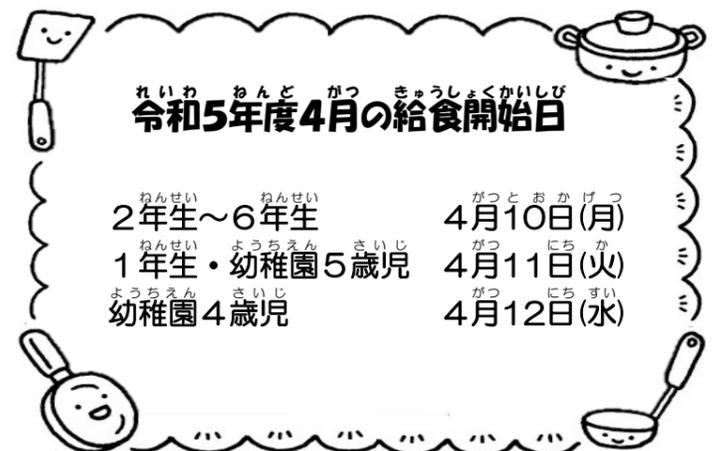
すずかしさんしょうよてい しょうがい  
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、  
献立名の欄に ◎ でお知らせします。



令和5年度4月の給食開始日

2年生~6年生 4月10日(月)  
1年生・幼稚園5歳児 4月11日(火)  
幼稚園4歳児 4月12日(水)





2023年

# 給食だより3月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。給食をおいしく食べて、心も体も大きく成長した1年になりましたね。進級・卒業を前に自分の食生活を振り返るとともに、新しい生活の準備をしましょう。

## 6年生 思い出の給食アンケート 結果発表!

市内全小学校6年生を対象に、「思い出の給食アンケート」を実施しました。人気メニューが3月の給食にたくさん登場するので、楽しみにしてください。

【給食の思い出エピソード】

- 【主食：ごはん】
- 1位：わかめごはん◎
  - 2位：ごはん ◎
  - 3位：鶏めし
  - 4位：ちらしずし ◎
  - 5位：ピラフ
- 【主食：パン】
- 1位：揚げパン
  - 2位：黒糖パン ◎
  - 3位：バーガーパン
  - 4位：鈴鹿のお茶パン
  - 5位：コッペパン ◎

◎…3月の献立に登場するメニュー

- 【おかず】
- 1位：うどん ◎
  - 2位：カレーシチュー◎
  - 3位：フライビーンズ◎
  - 4位：鶏のからあげ ◎
  - 5位：肉じゃが ◎
  - 6位：マーボー豆腐 ◎
  - 7位：スパゲティ ◎
  - 8位：チキンカレー
  - 9位：手作りのハンバーグ
  - 10位：ピピンバ

- 【デザート・その他】
- 1位：鈴鹿のお茶プリン◎
  - 2位：みかん
  - 3位：フローズンパイ
  - 4位：チョコクリーム ◎
  - 5位：鈴鹿のり



おかわりじゃんけんをしたことが思い出です。

みんなで話しながら班の形で食べたのが楽しかったです。

6年間 給食を残したことがありません。

寒い日に温かい給食がおいしかったです。

給食で、苦手な食べ物が食べられるようになりました。

クラスみんなで協力して食缶を空にしました。

ケンカをした友達と、給食で仲直りをしました。

いつもワクワクしながら給食を待っていました。

いつもおいしい給食をありがとうございます。

## 3月の給食目標

## 1年間の給食をふいかえろう

この1年、正しい食事のしかたはできましたか？給食当番の仕事はきちんとできましたか？1年を振り返って、今年度の反省をしましょう。

①食事の前には、きれいに手洗いをし、身支度ができた。 	②協力して給食の準備ができた。 	③良い姿勢で食べることができた。 	④好き嫌いせず食べることができた。 	⑤感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。 いただきます ごちそうさまでした 
⑥3つのグループの食品をバランスよく食べた。 	⑦よくかんで食べることができた。 	⑧食器をていねいにあつかった。 	⑨後片付けをきちんとできた。 	「はい」の数が ☆0~4こ：来年は1つでも多くなるようがんばろう。 ☆5~8こ：あと一歩。パーフェクトを目指そう。 ☆9こ：大変よくできました。来年もその調子!



## つくってみよう! 給食レシピ

## 米粉のマーラーカオ

3月22日のこんだてより

### ＜材料 4人分＞

- 米粉 60g
- 砂糖 30g
- ベーキングパウダー 4g
- しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ2
- 水 65ml
- アルミカップ 4枚

### ＜作り方＞

- 米粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、しょうゆ、水、サラダ油を加えて混ぜ、生地を作る。
- アルミカップに生地を流し入れ、10~15分ほど蒸す。

米粉の風味がおいしい中華風蒸しパンです。簡単にできるので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

