

2024 年 3 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表

鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材 料 名							栄 養 価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食 品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
1 (金)	ちらしずし・牛乳		牛乳			米		ちらしずしの素	793	32.3	291
	しいらのフライ	しいら				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ゆでキャベツ			キャベツ				塩			
	沢煮椀	豚肉		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じゃがいも・でんぶ ん		塩・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ひなあられ					ひなあられ					
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			740	29.0	616
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	カラフルピクルス			にんじん	だいこん・キャベツ	さとう		酢・塩			
	コンソメスープ	とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
	みかんジャム					みかんジャム					
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			738 (1、2年生) 916 (3年生)	25.1 (1、2年生) 27.8 (3年生)	306 (1、2年生) 333 (3年生)
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト・生ク リーム	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	(3年生のみ)		牛乳・ホイップクリーム		鈴鹿茶	ホットケーキミックス・さとう・タルト カップ	油				
	お祝い鈴鹿茶タルト										
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			729	33.0	410
	さわらの煮付け	さわら				さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜のマヨネーズあえ			にんじん・こまつな	キャベツ		ノンエッグマ ヨネーズ	塩			
	白菜のうま煮	とり肉・厚揚げ		にんじん	はくさい・しめじ	こんにゃく・さとう・ でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	鈴鹿のり			味付けのり							
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			717	30.5	317
	ハンバーグ・おろしだれ	豚ひき肉・とりひき 肉			たまねぎ・だいこん	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・こ いくちしょうゆ・みりん			
	ほうれん草の土佐あえ	かつお節		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・えのきたけ			こいくちしょうゆ			
	麦みそのみそ汁		麦みそ	ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			771	34.7	362
	さばのマリネ	さば		赤ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・白ワイン・こいくちしょうゆ・酢			
	ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	わかめ入り卵スープ		卵	わかめ	にんじん・チンゲンサイ・ね ぎ	たまねぎ	でんぶん	中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	24.3	368
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・赤ピー マン	しょうが・にんにく・キャベツ・ たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	春雨サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ・にんじん		はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	マーラーカオ			牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油			
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			793	33.4	376
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・酢			
	野菜の甘酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		塩・酢			
	五目煮		大豆	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こん にゃく・さとう	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
14 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	724	22.9	465
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	玄米団子汁			にんじん	ごぼう・だいこん	玄米団子・こんにゃ く		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			709	34.0	534
	あじの塩焼き	あじ						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	五目きんぴら			にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	わかめのすまし汁	油揚げ・豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ			チーズ							
18 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			826	33.4	404
	スパゲティミートソース	豚ひき肉		にんじん・パセリ・トマト水 煮	たまねぎ	スパゲティ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケ チャップ・塩・ウスターソース			
	ポテトオムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳			じゃがいも		塩・こしょう			
	野菜の彩りあえ			赤ピーマン	だいこん・キャベツ・レモン果 汁	さとう		塩・酢			
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			732	26.4	571
	おでん	とり肉・厚揚げ・ちく わ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ごぼうのごまからめ				ごぼう	でんぶん・さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	キャベツの風味漬け			こんぶ	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩			
21 (木)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			728	28.0	417
	焼きししゃも		ししゃも					酒			
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	煮込みうどん		とり肉・油揚げ	ねぎ	はくさい・しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。

3月の給食目標：一年間の食生活をふり返ろう



食のかけはし

～給食&食育だより～

寒さの中にも春の気配を感じる頃となりました。一年間をふり返り、4月からの新生活に備えましょう。

☆3月1日（金） ひな祭り給食



3月3日は桃の節句で、ひな祭りとも言われています。
ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と幸せを願い祝う行事です。ひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりの潮汁、菱餅、ひなあられなど、春の喜びを感じられる食事をしてお祝いします。
1日（金）の給食は、ひな祭りの行事食であるちらし寿司とひなあられが つきます。

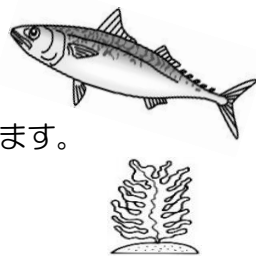
☆3月5日（火）3年生卒業お祝い給食



5日（火）は、3年生の卒業お祝い給食です。
この日は3年生だけ特別に、卒業お祝いデザートとして「お祝い鈴鹿茶タルト」が つきます。
新たな生活を迎える3年生の門出をお祝いして、給食センターで一つ一つ愛情を込めて手作りします。

☆3月11日（月）女川町交流給食

3月11日は、東日本大震災が発生した日です。
この日の給食は、被災地の復興を願い、宮城県女川町にちなんだ給食を提供します。
女川町でよく水揚げされるさばや、わかめを使ったメニューが登場します。



給食をふり返ろうの巻

- ☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- ☐ 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- ☐ 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- ☐ 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



● 給食レシピ紹介 ● 3月の献立より～

さばのマリネ

<材料／4人分>

さば	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	10ml
でんぷん	適量
揚げ油	適量

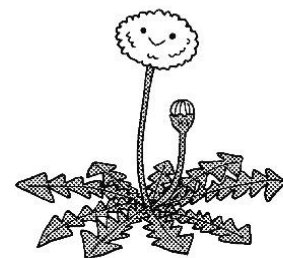
<マリネドレッシング>	
玉ねぎ	140g
赤パプリカ	20g
しょうゆ	20ml
酢	10ml
砂糖	12g

<作り方>

- ①さばに塩、こしょう、白ワインで下味をついでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②<マリネドレッシングを作る>
玉ねぎ、赤パプリカを薄切りにしてゆでる。水気はきっておく。
- ③別のなべにしょうゆ、酢、砂糖を入れてひと煮立ちさせて火を止め、ゆでた野菜をあわせてマリネドレッシングを作る。
- ④揚げた魚にマリネドレッシングをかける。

クイズ

タンポポの仲間は何でしょう？



- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス。

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。

災害が起きた時のために備えておこう

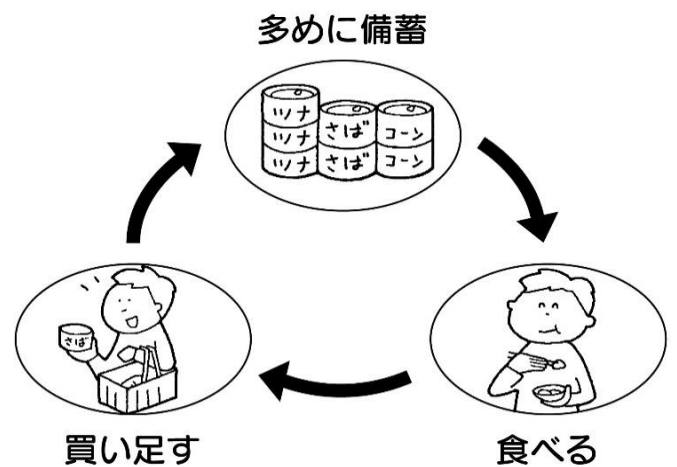


みなさんはいざという時のために自宅に非常食は用意してありますか？

日本は地震や大雨などの災害が発生しやすい国です。災害が起これと、水道や電気、ガスが止まってしまい、料理が作れなくなったり、飲み水の確保に困ったりします。

災害が起きた時のために、まずは家族が7日間を過ごせる分の食べ物や飲み物を用意しておくようにしましょう。飲み物は、ひとり1日3ℓ必要です。家族の人数×7日分を用意しておきます。

食品を多めに買い、賞味期限の古いものから消費して、消費したものを買い足すローリングストックという方法を行うようにします。こうすると、常に家庭内に食べ物や飲み物を備蓄しておくことができ、災害時に役立ちます。



☆給食で地産地消☆ 3月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。



3月の旬の食材

- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・わかさぎ



- ・わかめ
- ・ひじき

など

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米（コシヒカリ）
- ・大豆
- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・ねぎ
- ・玄米団子
- ・味付けのり
- ・うどん
- ・卵
- ・鈴鹿茶
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・白菜
- ・豚肉
- ・干しいたけ

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・ヨーグルト
- ・豚肉
- ・たけのこ

鈴鹿市産食材（ごはん以外）を使用する日に地産地消マークをつけています。

