



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ちらしずし	
587kcal	しんじむむし	ぶたひきにく	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん もちごめ	さけ しょうゆ しお
22.7g	すましじる	あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ		しょうゆ (けずりぶし)
299mg	ひなあられ			ひなあられ	
4 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎こがたことうパン	
588kcal	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 こしょう
19.9g	キャベツサラダ		◎キャベツ とうもろこし	さとう ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
307mg					
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
593kcal	さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
24.6g	たかなのごまいため		たかな	あぶら ごま	みりん しょうゆ
292mg	じゃがいものみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん ◎ねぎ	じゃがいも	(けずりぶし)
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
632kcal	ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ にんにく	はるさめ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ
19.8g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
288mg					
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
596kcal	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	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ ウスターソース チャップネ コンソメ しお
17.5g	ほうれんそうとコーンのソテー		◎ほうれんそう とうもろこし	あぶら	しお こしょう
310mg					
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
23.6g	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	(こんにやく) あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ
296mg					
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎コッペパン	
601kcal	いちごジャム			いちごジャム	
24.0g	さばのカレーマリネ	さば	たまねぎ	でんぶん あぶら オリーブオイル さとう	さけ しお こしょう しょうゆ す カレーこ
289mg	わかめのコンソメスープ	ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし		コンソメ こしょう
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
613kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ
25.5g	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう でんぶん	さけ オイスターソース しょうゆ
537mg					
13 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
595kcal	にごみうどん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎うどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
22.0g	キャベツのあまずし	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう	す しょうゆ しお
288mg					
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	とうふのみそかけ	とうふ ◎あかみそ		さとう	さけ みりん
20.9g	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
299mg					
15 (金)	せきはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎せきはん	
683kcal	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	さけ しょうゆ
24.6g	ぐだくさんじる	とうふ	だいこん たまねぎ にんじん ◎ねぎ	(こんにやく)	しょうゆ さけ (けずりぶし)
292mg	おいわいデザート			おいわいデザート	
18 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎バーガーパン	
597kcal	てづくりメンチカツ	ぶたひきにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース
24.1g	やさいスープ		たまねぎ にんじん ◎キャベツ とうもろこし		コンソメ こしょう
299mg					
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	タコスミート	ぶたひきにく ひきわりだいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら	こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース
21.5g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
321mg	クリーミースープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ		コンソメ こしょう

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。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

※6年生の給食最終日は18日(月)です。

☆14日(木)は「みえ地物一番給食の日」です。



3月の給食目標

1年間の給食をふいかえろう

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◎で知らせします。



3月11日(月)は東日本大震災復興支援給食です

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、市内全中学校と被災地である宮城県牡鹿郡女川町立女川中学校との間で俳句や短歌を通じた交流を行うなど、震災直後から女川町と親交を深めてきました。

多くの命が奪われたこの震災の記憶を風化させることなく、被災地の復興支援や防災の大切さについて改めて考える機会にしましょう。

3月11日(月)の給食は、宮城県や女川町にゆかりのある献立です。

《コッペパン・いちごジャム》

宮城県は全国でもいちごの生産量が多く、東北一の生産量を誇ります。



《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、色々な魚料理が食べられます。女川町でよく獲れる魚の一つであるさばをカレー味のマリネにします。

《わかめのコンソメスープ》

宮城県を含む三陸地域は、わかめの産地として有名です。わかめを使ったやさしい味のコンソメスープです。

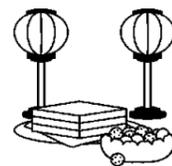


令和6年度4月の給食開始日

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



給食だより3月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

3月になり、今年度も残り1か月となりました。卒業式や卒園式、修了式を控え、このクラスで食べる給食の時間もあとわずかです。この一年をふり振り返りながら、クラスで食べる残り少ない給食の時間を楽しく過ごしましょう。



*** 3月の行事食 ***

☆1日(金)：ひなまつりのお祝い給食 【ちらしずし・牛乳・真珠蒸し・すまし汁・ひなあられ】

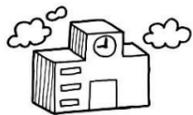
3月3日のひなまつりは「桃の節句」とも言われ、昔からひな人形を飾ったりひしもちやひなあられを食べたりしてお祝いしてきました。ひしもちやひなあられの色には意味があり、ピンクは桃の花の色、白は雪の色、緑は雪の下の草の色を表しています。給食では、ひなまつりの行事食であるちらしずしやひなあられが登場します。また、肉団子にもち米をまぶして蒸す真珠蒸しを調理室で手作りして、お祝いします。

☆11日(月)：東日本大震災復興支援給食 【コッパン・牛乳・いちごジャム・さばのカレーマリネ・わかめのコンソメスープ】

2011年3月11日に発生した東日本大震災からの復興を願い、被災地である宮城県にちなんだ給食メニューが登場します。

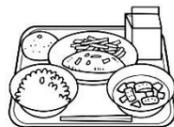
☆15日(金)：卒業・卒園お祝い給食 【赤飯・牛乳・とりのからあげ・具たくさん汁・お祝いデザート】

おめでたい行事の時には、赤飯を食べてお祝いをする風習があります。これは、赤い色には邪気を払う力があると考えられていたからです。この日は赤飯の他にも、人気の給食メニューである、とりのからあげや、お祝いデザートも付きます。卒業・卒園をみんなで祝いましょう。



3月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう



◎ 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年をふりかえってみましょう。

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 好き嫌いせず食べることができた。 	④ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。
⑤ よくかんで食べることができた。 	⑥ みんなで楽しく食べることができた。 	⑦ 食器をていねいにつけた。 	⑧ きちんと後片付けができた。



つくってみよう！給食レシピ

真珠蒸し



〈材料 4人分〉

豚ひき肉	150g
塩	1g
おろししょうが	4g
さけ酒	10g
さとう	5g
しょうゆ	5g
片栗粉	25g
たまねぎ	150g
油	5g
もち米	50g

〈下ごしらえ〉

- ① もち米は、前日に水に浸して冷蔵庫に入れておき、当日にザルにあげ、水を切っておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、油であめ色になるまで炒め、冷ましておく。

〈作り方〉

- ① 豚ひき肉に塩を加え、よくこねる。
 - ② ①にしょうが、調味料、炒めたたまねぎ、片栗粉を加えて、さらに混ぜる。
 - ③ ②を4等分にして丸め、もち米をまわりにまぶす。
 - ④ 蒸し器にクッキングシートをひき、③を並べ、20分ほど蒸す。
- ※③で8等分にして、一人2個にすると早く蒸しあがります。



中華料理では、「チンジュワンス(珍珠丸子)」というよ。



3月1日のこんだてより