



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう	た	
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	調味料・その他		
たんぱくしつ (g)		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になる	
カルシウム (mg)							
10 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン			
595kcal	ツナサラダ	ツナオイルづけ	きゅうり たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
24.4g	だいずとニョッキのトマトに	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう じゃがいものニョッキ	コンソメ トマトケチャップ しお		
313mg							
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
585kcal	マーボー豆腐	◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぶん	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		
24.2g	パンサンスー		◎キャベツ にんじん	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ		
361mg							
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
581kcal	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 パター ごむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース		
18.4g	ふくじんづけのあえもの		にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ				
305mg	いちごゼリー			いちごゼリー			
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
591kcal	はっぼうさい	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん もやし ◎キャベツ	あぶら さとう でんぶん	こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しお		
20.7g	マーラーカオ	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス さとう あぶら	しょうゆ		
363mg							
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
579kcal	とりにくのあまからめ	とりにく		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん		
28.5g	はるのみそしる	あぶらあげ とうふ しろみそ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ さやえんどう		(けずりぶし)		
291mg							
17 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン			
618kcal	こめこのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	あぶら じゃがいも こめこ	こしょう ガーリックパウダー コンソメ しお		
24.0g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ		
365mg							
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
579kcal	さばのみそに	さば しろみそ ◎あかみそ	しょうが	さとう	みりん さけ		
27.2g	こまつなのおひたし		◎こまつな もやし	さとう	しょうゆ		
316mg	わかたけじる	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ		
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
577kcal	ぶたどん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら (こんにゃく) さとう でんぶん	(けずりぶし) みりん しょうゆ		
26.8g	かきたまじる	とうふ ◎たまご	にんじん えのきたけ ねぎ	でんぶん	(けずりぶし) しょうゆ		
314mg							
20 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん			
594kcal	にこみうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	◎うどん	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ		
19.1g	ごぼうチップス		ごぼう	でんぶん あぶら	しお		
287mg							
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
603kcal	ホキのからめあえ	ホキ		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		
23.2g	はるやさいのポトフ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	コンソメ こしょう		
266mg							
24 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン			
593kcal	スパゲティミートソース	◎ぶたひきにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	しお 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		
23.1g	キャベツとツナのサラダ	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
297mg							
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
576kcal	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん		
21.5g	ひじきいりおひたし	ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	ほうれんそう にんじん	さとう	さけ しょうゆ		
315mg							
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
575kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん		
26.0g	ふきとたけのこのにもの	とりにく あつあげ	にんじん ふき たけのこ しいたけ	さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ		
325mg							
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
591kcal	こうやどうふとみえんどうのたまごとじ	とりにく こうやどうふ ◎たまご	にんじん たまねぎ しいたけ みえんどう	さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ		
23.2g	じゃがいものあげに		さやいんげん	さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ		
301mg							
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん			
583kcal	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ		
27.4g	きゅうりのしおもみ		きゅうり		しお		
539mg	きりぼしだいごんのにもの	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいごん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) さけ 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。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

☆13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

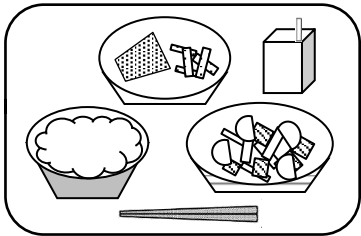
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。
ごはん以外に◎があるときは、
献立名の欄に でお知らせします。



【主食 (パン・ごはん)】

パン：月曜日
※月曜日または火曜日に
揚げパンがある月があり
ます。三重県産小麦粉を
30%使用しています。
ごはん：火～金曜日
※鈴鹿市産コシヒカリ100%
です。わかめごはんなどの
混ぜごはんが出ることも
あります。

《鈴鹿市の学校給食》



【牛乳】

毎日付きます。
三重県産100%で、
200ml紙パック入りです。

【副食 (おかず)】

学校給食センターで作ります。できるだけ国産や地元の食材を使い、
衛生管理に気を付けて調理をします。季節に合わせた旬の食材を
取り入れ、味付けや調理法を工夫しながら、子どもたちがたくさ
んの食の体験をできるような手作りの給食を心がけています。

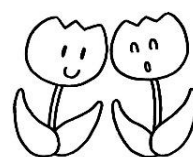
*** 1学期 給食開始日 ***

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)
幼稚園3歳児 4月20日(木)





給食だより4月号



©手塚プロダクション

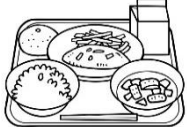
《センター校・園》

新学期が始まりました。ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスで食べる給食の時間を楽しい時間にしましょう。給食センターは、今年度も安全でおいしい給食を作ります。毎日の給食を楽しみにしていただきね。



学校給食の7つの目標



①バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 	②栄養バランスのよい食事について学びましょう。 	③学校生活の中でみんなで協力することの大切さを学びましょう。 	④食べ物に感謝の気持ちをもちましょう。 
⑤食事を作ってくれる人たちに感謝の気持ちをもちましょう。 	⑥日本や世界の食文化を学びましょう。 	⑦食べ物の生産・流通・消費について学びましょう。 	給食を食べながら、たくさんのお話を楽しく学びましょう！ 

給食に毎日出る「牛乳」

残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



4月の給食目標

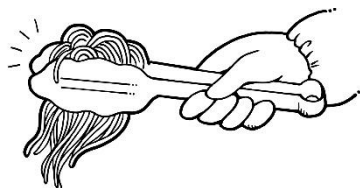
食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

～給食のもりつけのポイント～

☆配膳図をよく見よう。



☆道具を使ってきれいに盛りつけよう。



☆最後の人まで足りるようにしよう。



☆☆ 給食当番の人は、その日の献立に合わせてもりつけを工夫しよう ☆☆



つくってみよう！給食レシピ

＜高野豆腐と実えんどうのたまごとじ＞

＜材料 4人分＞

鶏もも肉	50 g
人参	100 g
玉ねぎ	200 g
干しいたけ	2.5 g
実えんどう(豆のみ)	40 g
高野豆腐	25 g
たまご	4個

4月27日の献立より

だし汁	200g
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

＜下ごしらえ＞

- ・鶏肉は一口大に切り、水で戻した高野豆腐は薄く切る。
- ・人参は3mm厚いちょう切り、玉ねぎは5mm厚スライスにする。
- ・水で戻した干しいたけは、せん切りにする。

＜作り方＞

- 鍋にだし汁をいれ、鶏肉に火が通るまで煮る。
- 人参、玉ねぎ、干しいたけ、実えんどうを加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、調味料を入れて混ぜ、高野豆腐を加え、煮含める。
- 溶きたまごを全体にまんべんなく流し入れ、全体が煮えてきたら、さっくりと混ぜて完成。

実えんどうの旬は、春から初夏までです。
新鮮な実えんどうは、冷凍や缶詰のグリーンピースにはない香りとおいしさがあります。
実えんどうが手に入るこの時期ならではの給食メニューです。

