



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう	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)						
1 (月)	すずかのおチャパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		すずかのおチャパン		
619kcal	はるやさい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 ◎キャベツ	あぶら バター こむぎこ	こしょう ガーリックパウダー コンソメ しお	
24.6g	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ	
376mg						
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
576kcal	かつおのみそがらめ	かつお ◎あかみそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん	
29.7g	キャベツのしそあえ		◎キャベツ		あおじそふりかけ しお	
301mg	わかめのすましじる	◎とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ	
8 (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		
576kcal	キャベツとベーコンのスパゲティ	ベーコン	にんにく ◎たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ	スパゲティ あぶら	しお コンソメ しょうゆ こしょう	
18.6g	ごぼうのあまがらめ		ごぼう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
300mg	いちごジャム			いちごジャム		
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
579kcal	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう	さけ カレーこ しょうゆ	
19.9g	ツナとコーンのサラダ	ツナオイルづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう しお	
275mg						
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
580kcal	ホキのちゅうかふうあんかけ	ホキ	たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す	
22.8g	いろいろやさしいため		にんじん たまねぎ しいたけ ◎キャベツ もやし	あぶら でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう	
272mg						
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
599kcal	ハヤシライス	ぶたにく	◎たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	あぶら さとう	ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう ハヤシルウ	
18.6g	マカロニサラダ		◎キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	
269mg						
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
582kcal	さけフライ	さけ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース	
27.0g	ゆでキャベツ		◎キャベツ			
300mg	しんたまねぎのみそしる	あぶらあげ ◎とうふ しろみそ	にんじん ◎たまねぎ ◎ねぎ		(けずりぶし)	
15 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン		
577kcal	スラッピージョー	◎ぶたひきにく	◎たまねぎ とうもろこし	さとう あぶら	ワイン こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ハヤシルウ しお	
24.5g	やさいたっぷりスープ		◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお	
300mg						
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
578kcal	ひややつこ	とうふ	◎ねぎ	さとう	しょうゆ みりん	
20.3g	じゃがいものきんぴらいため		ごぼう にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう ごま	こしょう しお しょうゆ	
295mg	すずかのり	◎あじつけのり				
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
586kcal	あつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん ◎たまねぎ もやし キムチ	あぶら さとう でんぶん	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお	
19.0g	はるさめサラダ		にんじん きゅうり	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ	
348mg	おちゃむしパン	ぎゅうにゅう	いせちゃ	ホットケーキミックス さとう あぶら		
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
574kcal	おやこに	とりにく さつまあげ ◎たまご	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ	
23.7g	ほそぎりこんぶのいために		こんぶ あぶらあげ	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん	
306mg						
19 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん		
580kcal	すずかのおチャうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しめじ ◎ねぎ ◎たまねぎ	◎おチャうどん	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん	
23.1g	だいずいりサラダ		◎キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	しょうゆ からし す	
296mg						
22 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
573kcal	コーンチャウダー	とりにく 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	あぶら じゃがいも こめこ	しお こしょう コンソメ	
21.9g	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん	さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ しお	
361mg						
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
584kcal	はっぼうどうふ	ぶたにく ◎とうふ	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ もやし ◎ねぎ	あぶら 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	
23.9g	きびなごのカレーあげ		しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ しお さけ カレーこ	
522mg						
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
578kcal	ちぐさやき	◎たまご ツナオイルづけ	にんじん ◎たまねぎ しろねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ	
24.0g	こふきいも		◎ねぎ	じゃがいも あぶら	しょうゆ	
307mg	むぎみそのみそしる	あぶらあげ むぎみそ ◎とうふ	だいこん にんじん しろねぎ		(けずりぶし)	
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
574kcal	とりにくのチリソース	とりにく	にんにく しょうが ◎たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	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 しょうゆ しお	
24.8g	ちゅうかやさいスープ		◎とうふ	にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう	
279mg						
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
576kcal	キーマカレー	◎ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら	ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ コンソメ チャツネ カレールウ しお	
22.5g	キャベツとコーンのソテー		とうもろこし ◎キャベツ	あぶら	しお こしょう	
300mg						
29 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
592kcal	ボークビーンズ	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	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお	
24.7g	ポテトサラダ		とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	
330mg						
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
594kcal	ビビンバ (にく)	ぶたにく ◎あかみそ	にんにく	あぶら さとう でんぶん	さけ トウバンジャン しょうゆ	
23.9g	ビビンバ (ナムル)		もやし ◎こまつな にんじん	さとう ごま あぶら	しょうゆ	
298mg	ごもくワントンスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ ◎キャベツ	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお	
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
581kcal	あじのわふうマリネ	あじ	◎たまねぎ にんじん ピーマン	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ す しお こしょう さけ	
25.3g	やさいのみそしる		にんじん ◎たまねぎ ◎ねぎ		(けずりぶし)	
323mg						

 ぎゅうにゅう みえ げんさん
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。

18日(木)と19日(金)は、
「みえ地物一番給食の日」です。



が かつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標

だの しよくじ
楽しく食事をしよう

つごう 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。

すずかし さんしやう 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  でお知らせします。





給食だより5月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？5月は気候がよく、元気に外遊びをするのに気持ちがい季節です。たくさん遊んでおなかを空かせて、給食やおうちでの食事をおいしく食べましょう。



5月の給食



☆2日(火)は、こどもの日の行事食です。【ごはん・牛乳・かつおのみそがらめ・キャベツのしそあえ・わかめのすまし汁】

かつおは「勝つ」にちなんで縁起が良く、この時期においしい魚です。

鈴鹿市産の赤みそを使った食べやすい味付けで、旬のかつおを味わいましょう。



☆お茶を使った給食メニュー【鈴鹿のお茶パン、鈴鹿のお茶うどん、お茶蒸しパン】〇〇〇

鈴鹿市ではお茶がたくさん作られていて、5月はおいしい新茶の季節です。

給食でもお茶を使ったメニューがたくさん登場します。お茶の香りやきれいな色を楽しみましょう。

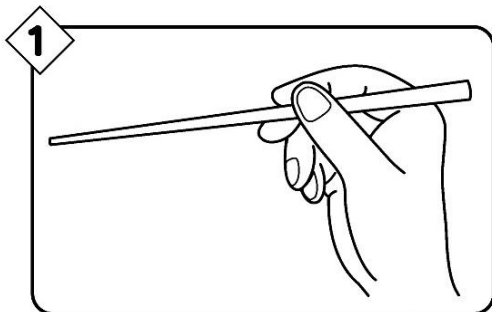
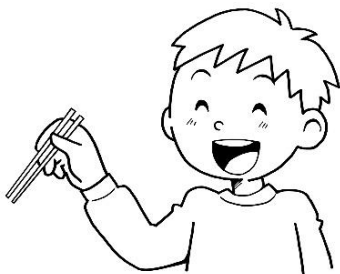


5月の給食目標

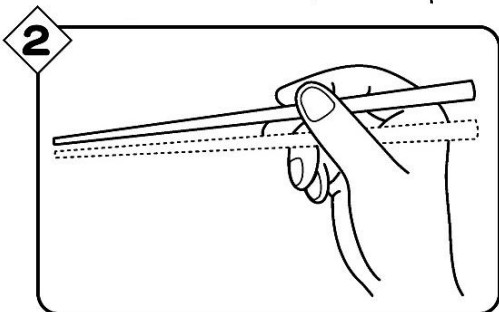
楽しく食事をしよう

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。

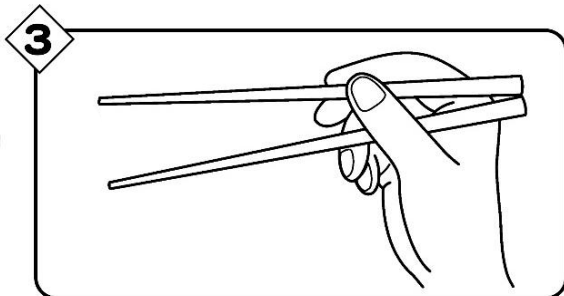
はしの持ち方レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

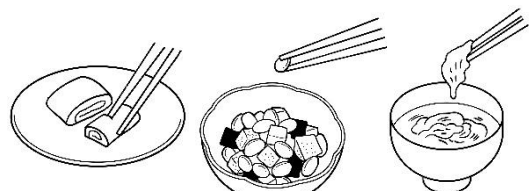


正しくはしを持っていますか？
～上手に使ってきれいに食べよう～

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考えている人はいませんか？美しいはしづかい料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。大人になった時に、恥ずかしい思いをしないためにも今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。



上手に使えるかな？



切る

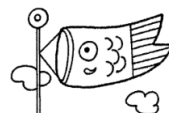
はさむ

すくう



つくってみよう！給食レシピ

「スラッピージョー」



〈材料 4人分〉

- 豚ひき肉 200g
- 油 適量
- 赤ワイン 小さじ1
- こしょう 少々
- ガーリックパウダー 少々
- 玉ねぎ 200g
- ホールコーン 120g
- ☆ケチャップ 大さじ3
- ☆さとう 小さじ1
- ☆ハヤシルー 8g
- 塩 少々

〈下ごしらえ〉

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 〈作り方〉

- フライパンに油をひき、豚ひき肉に赤ワイン、こしょう、ガーリックパウダーをふり、炒める。
- 玉ねぎを加え炒める。
- 玉ねぎに火が通ったら、コーンを加え炒める。
- ☆の調味料を入れて、煮込む。
- 塩で味を調整する。

5月15日のこんだてより

スラッピージョーは、コッペパンにはさんで食べる人気メニューのひとつです。おうちでも給食の味を味わってみてはいかがでしょうか？

