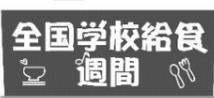


日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
11 (木)	ごはん ぎゆうにゆう 630kcal 25.7g 305mg さわらのしろみそかけ おいわいじる おしょうがつめでたいやき	ぎゆうにゆう さわら しろみそ かまぼこ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しお みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
12 (金)	ごはん ぎゆうにゆう 594kcal 21.9g 301mg にくじゃが ひじきいりおひたし	ぎゆうにゆう ぶたにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
15 (月)	ごはん ぎゆうにゆう 621kcal 23.9g 348mg こくとうパン いためビーフン おやこビーンズ	ぎゆうにゆう ぶたにく ◎だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ えだまめ	◎ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん あぶら	しょうゆ しお こしょう オイスターソース ちゅうかスーフのもと
16 (火)	ごはん ぎゆうにゆう 590kcal 27.8g 310mg さけフライ ゆでキャベツ とうふのすましじる	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ◎しろねぎ	◎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) しょうゆ
17 (水)	ごはん ぎゆうにゆう 595kcal 20.8g 397mg はくさいとあつあげのちゆうかいだめ おさつチップス	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが にんじん たまねぎ ◎はくさい	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ しお
18 (木)	ごはん ぎゆうにゆう 588kcal 23.0g 305mg おやこに こまつなのおひたし みかん	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ ◎たまご	たまねぎ にんじん ◎こまつな もやし にんじん みかん	◎ごはん じゃがいも さとう さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ しょうゆ
19 (金)	ごはん 牛乳 607kcal 25.2g 301mg てづくりハンバーグ コンソメキャベツ だいごんのみそしる	ぎゆうにゆう ◎ぶたひきにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ わかめ	たまねぎ ◎キャベツ にんじん ◎だいごん しめじ ◎ねぎ	◎ごはん パンこ さとう	しお こしょう カーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう しお (けずりぶし)
22 (月)	ドッグパン ぎゆうにゆう 607kcal 21.7g 333mg クリームシチュー ツナサラダ	ぎゆうにゆう とりにく なまクリーム ぎゆうにゆう ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ	ドッグパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しお しお こしょう
23 (火)	わかめごはん ぎゆうにゆう 613kcal 19.4g 288mg にこみうどん ごぼうチップス	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ◎ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎うどん でんぶん あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお
24 (水)	ごはん ぎゆうにゆう 590kcal 21.4g 423mg わかさぎのからあげ うのはないだめ さつまいもとかぶのみそしる	ぎゆうにゆう わかさぎ とりひきにく おから ◎あかみそ しろみそ	しょうが にんじん ◎しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ かぶ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら (こんにやく) さとう さつまいも	しょうゆ しお さけ (けずりぶし) しょうゆ (けずりぶし)
25 (木)	ごはん ぎゆうにゆう 618kcal 23.7g 387mg ひじきごはんのぐ かんとくに おちゃむしパン	ぎゆうにゆう ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ あつあげ だっしふんにゆう ぎゆうにゆう	にんじん えだまめ ◎だいごん にんじん いせちや	◎ごはん あぶら さとう (こんにやく) さとう ホットケキミックス あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
26 (金)	ごはん ぎゆうにゆう 617kcal 26.1g 275mg さばのみぞれかけ もずくのすましじる	ぎゆうにゆう さば ◎とうふ もずく	◎だいごん しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)
29 (月)	コッペパン ぎゆうにゆう 587kcal 26.3g 364mg ポークビーンズ きりぼしだいごんのサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん トマトみずに きりぼしだいごん にんじん ◎こまつな	コッペパン あぶら さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しょうゆ しお こしょう
30 (火)	ごはん ぎゆうにゆう 587kcal 25.5g 285mg チキンカレー キャベツとコーンのソテー	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら あぶら	チャツネ カレーこ コンソメ ウスターソース カレールフ しお こしょう
31 (水)	ごはん ぎゆうにゆう 588kcal 21.5g 297mg とうふのみそかけ じゃがいものそぼろに	ぎゆうにゆう とうふ ◎あかみそ とりひきにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも (こんにやく) さとう	さけ みりん さけ しょうゆ

牛乳は三重県産です。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。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

テーマ「食べて学ぼう 給食でSDGs」

給食を通して、地球に優しい生活について考えましょう。

1月24日(水)
捨てずに食べよう「エコクッキング」

- わかさぎのから揚げ
魚の骨・頭・しっぽなどを捨てることなく丸ごと食べます。
- うの花炒め
豆腐を作る時に出る大豆のしぼりかす「おから」を料理に活用します。
- さつまいもとかぶのみそ汁
さつまいもは皮ごと、かぶは葉の部分も具材に活用します。

1月25日(木)
環境にやさしい食事「地産地消」

- ひじきごはんの具
ひじきは三重県産の海でとれます。
- 関東煮
鈴鹿市の畑では、大根がたくさん作られています。
- お茶蒸しパン
三重県で作られているお茶を使った蒸しパンです。

1月26日(金)
海の恵みを味わおう「海の豊かさを守ろう」

- さばのみぞれかけ
さばは、日本や三重県でよく獲れます。
- もずくのすまし汁
もずくは、海藻の一つです。
いろいろな海藻を味わう体験をしましょう。

1月29日(月)
無駄なく食べる保存の知恵「加工食品」

- ポークビーンズ
乾燥させて長期保存できる乾燥大豆を使用します。
- 切り干し大根のサラダ
生の大根を細く切って、乾燥させて長期保存できる切り干し大根を使用します。

1月30日(火)
みんなでチャレンジ! 「食品ロスゼロ」

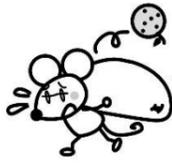
- チキンカレー
- キャベツとコーンのソテー
給食で人気のメニューです。
食品ロスがゼロになるように一人ひとりがチャレンジして、全校でノー残量デーに取り組みましょう。

1月の給食目標
給食のできるまでを考えよう

鈴鹿市産使用予定の食材に◎を付けます。
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。

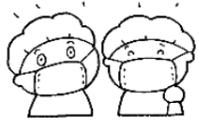
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

給食だより 1月号



《センター校・園》

あけましておめでとうございます。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？これから一年の中で一番寒い時季がやってきます。3学期も栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です



全国学校給食週間とは？ ～学校給食の歴史～

日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したのが始まりとされています。

その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止することになりました。

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、昭和21年12月24日に給食が再開されました。

以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と決めました。昭和25年度からは、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1月30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。



全国学校給食週間は、みなさんが毎日食べている学校給食について改めて見つめ直す週間です。給食を通して様々な事を学んでもらう機会として、鈴鹿市では毎年テーマを決めて特別な献立を実施しています。

今年の学校給食週間のテーマは、「食べて学ぼう 給食でSDGs」です。

今年度の給食だよりでは、一年を通じて、給食とSDGsの関りについて伝えてきました。

6月は地球環境について、7月は海の豊かさについて、9月はむだなく食べる工夫について、10月は食品ロスについての特集をしました。

学校給食週間中の給食では、毎日違うテーマでSDGsについて学べるような献立を実施します。

給食を通して、ずっと住み続けられる地球の未来のために、自分にできることを考える機会にしましょう。



1月の給食目標



給食のできるまでを考えよう

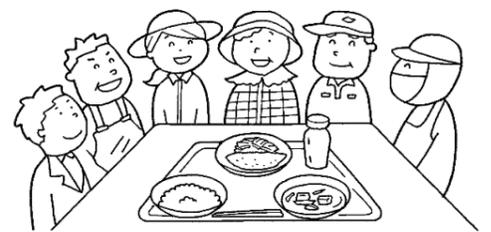
私たちが毎日食べている給食は、どのような人たちによって作られているのでしょうか？

食材の生産者・販売者の方々、調理員さん、栄養の先生、給食当番の人など、

たくさんの人の協力のおかげで給食を食べることができます。

また、植物や動物の命をいただくことで、自分たちの命を繋いでいます。

自分が給食を食べるまでにはどんな苦労があるのか考えながら、感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。



つくってみよう！給食レシピ

さわらの白みそかけ

1月11日(木)のこんだてより

- 【材 料】 4人分
- さわら切り身 4切れ
(1切れ40~50g)
 - 酒 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量

☆

- 白みそ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 水 30g

【作り方】

- ①さわらに酒、塩で下味をつける。
- ②☆の調味料と水を煮立て、みそだれを作る。
- ③さわらに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④揚げたさわらの上に②のみそだれをかける。

さわらだけでなく、他の魚を使ってもおいしく食べられます。



魚を揚げて香ばしさを出し、甘めのみそだれをかけて作ります。魚が苦手な人も食べやすいですよ。

