

2023 年 4 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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
10 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			831	35.4	641
	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・ウスターソース・塩			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	小麦粉・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ			塩			
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			817	28.4	373
	キーマカレー	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ・塩・こしょう			
	じゃがいもときのこのソテー	ベーコン			えのきたけ・しめじ	じゃがいも	油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	いちご蒸しケーキ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・いちごジャム					
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			751	34.4	438
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう		酒・うすくちしょうゆ			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん	たけのこ・ふき	じゃがいも・さとう		うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	キャベツのごま風味漬け		こんぶ		キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢・塩			
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	30.5	287
	鶏の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ			
	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			
	中華コーンスープ	卵		ねぎ	クリームコーン・とうもろこし・たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	31.5	500
	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ・もやし	はるさめ・さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
17 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう・でんぶん	油	シナモン	770	30.1	339
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
17 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			837	33.6	355
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			778	33.5	338
	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			
	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				
	春野菜のみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ			たまねぎ・だいこん・たけのこ	じゃがいも		(削り節)			
19 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			757	31.0	336
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	うの花炒り煮	おから		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	煮込みうどん	とり肉		こまつな・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)			
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			747	27.0	358
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	小松菜とツナのごまあえ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
21 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	31.0	506
	ホキの甘からめ	ホキ				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	たけのこのすまし汁	豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
24 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			755	29.3	419
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・レモン果汁	さとう		酢・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
24 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう・でんぶん	油	シナモン	711	27.3	403
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・レモン果汁	さとう		酢・塩・こしょう			
25 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	29.8	325
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん			
	切り干し大根と小松菜のマヨネーズあえ			にんじん・こまつな	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
	五目汁	とり肉		にんじん・ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			

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				
26 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	28.2	406
	ひじき入り中華そば	豚ひき肉・赤みそ	ひじき	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	中華野菜スープ	豆腐		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・ごしょう			
	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	こいくちしょうゆ			
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			779	27.9	500
	実えんどうの卵とじ	油揚げ・卵		にんじん	たまねぎ・実えんどう	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	キャベツのレモン酢あえ				キャベツ・レモン果汁	さとう		酢・塩			
28 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	775	33.0	386
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・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・ごしょう			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・だいこん			(削り節)			

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇4月の給食目標：協力して食事の準備、後片付けをしよう◇

※17日と24日は、A・Bグループ5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、
17日と24日の献立は、日付下に記載したグループごとに各校異なります。

Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

食のかけはし

～給食＆食育だより～

入学、進級おめでとうございます！
新しい生活が始まりましたが、何をするにも健康であることが大事です。よく体を動かし、好き嫌いをせず、1日3回の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきましょう。

給食がはじまります！

みなさんは、学校給食の目的を知っていますか？給食は、栄養補給という目的はもちろん、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけるための「生きた食材」としての役割を担っています。

☆学校給食の7つの目標☆

- ① バランスよく栄養をとり、健康な体をつくる。
- ② 栄養バランスの良い食事について学び、望ましい食習慣を養う。
- ③ 給食の時間を通して社交性や協力することの大切さを学び、学校生活を豊かにする。
- ④ 食べ物（生命や自然）に感謝の気持ちを持つ。
- ⑤ 食にかかわる人々の様々な活動によって食生活が支えられていることに感謝の気持ちを持つ。
- ⑥ 日本や世界の食文化について学ぶ。
- ⑦ 食料の生産、流通、消費について学ぶ。

☆給食で地産地消☆

4月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
・米（コシヒカリ） ・大豆 ・豆腐 ・油揚げ ・赤みそ	・うどん ・卵 ・鈴鹿茶 ・キャベツ ・ねぎ
・うなぎ ・たまご ・さけ ・いわし ・ぶり	・牛乳 ・ヨーグルト ・豚肉

いちご蒸しケーキ

◇材料／直径5cmのカップ6個分◇
ホットケーキミックス 100g
牛乳 100g
脱脂粉乳 18g
いちごジャム 24g

◇作り方◇
①ホットケーキミックス、牛乳、脱脂粉乳、いちごジャムをボウルに入れてよく混ぜる。
②アルミカップに生地を流し入れる。
③蒸気の上だった蒸し器に入れ、中火で15～20分蒸す。

◇お好みのジャムで作ってみるのもおすすめです♪

きゅうしょくのみじたく

つめはみじかく
せっけんであらい
かみきり
ぼうしとマスクをしょうがい

4月の旬の食材

- ・春キャベツ
・さやえんどう
・ふき
・わかめ
・さくら
- ・たけのこ
・実えんどう
・いちご
・ひじき
など

おいしい給食を届けます ～鈴鹿市第二学校給食センター～
中学生のみなさんが食べる給食は、稲生にある「第二学校給食センター」で作っています。調理員・配送員合わせて60人ほどで、中学校10校分、約5700食のおかずを調理・配送しています。「給食で笑顔になってほしい」「残さずしっかり食べてほしい」と、それぞれの思いと愛情を込めて毎日の給食をお届けしますので、楽しみにしてくださいね。

