

2023年12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
1 (金)	鶏めし・鈴鹿のお茶					米		鶏めしの素・緑茶	719	23.4	183
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	しらたきのきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	塩・こしょう・酒・こいくちしょうゆ			
	鈴鹿のお茶うどん		わかめ	にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	鈴鹿茶うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
4 (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	763	26.4	423
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・酒・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
4 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			807	29.9	439
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・酒・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	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					
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			768	28.6	361
	マーボー大根	豚ひき肉・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・だいこ ん・にんにく・しょうが	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			
	中華サラダ	サラダささみ	茎わかめ		キャベツ	さとう	ごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
	きなこ蒸しパン	きなこ・豆乳				米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			853	35.5	383
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ごぼうのからしマヨネーズあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし・塩			
	野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤み そ・白みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			835	27.9	360
	キーマカレー	豚ひき肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	酒・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			
	じゃがいもとコーンのソテー			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	34.8	340
	さばのおろしだれ	さば			だいこん	でんぶん・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ			
	なばなのごまあえ			なばな	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	かきたま汁	卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
11 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			815	34.4	367
	ポークビーンズ	豚肉・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			キャベツ・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					
11 (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	756	31.4	351
	ポークビーンズ	豚肉・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			キャベツ・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			
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			728	31.2	466
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ	たまねぎ	さとう		みりん・うすくちしょうゆ			
	白菜のうま煮	とり肉・厚揚げ		にんじん	はくさい・しめじ	こんにやく・さとう・ でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	29.7	555
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	豚肉と野菜のみそバター鍋	豚肉・豆腐・油揚 げ・白みそ		にんじん・こまつな・ねぎ	はくさい・だいこん・しいたけ	こんにやく	バター	うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	粉ふきいも				たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			805	33.2	423
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・酢			
	厚揚げのキムチ炒め	厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・ たけのこ・キムチ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・こしょう			
15 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	741	33.1	450
	さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず果汁	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん・さやい んげん	しめじ	こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	野菜の海苔あえ	のり		こまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
18 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			864	34.8	545
	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・塩・ウスターソース			
	わかさぎのカレー揚げ	わかさぎ			しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう			

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇ 12月の給食目標：地域の食材や食文化を知ろう ◇

※1日の市制記念日給食には、鈴鹿のお茶(350mlペットボトル入り)が登場します。お茶どころ・鈴鹿市のおいしい緑茶を味わいましょう。

※4日と11日は、A・B各グループ5校ずつに分けて「揚げパン」を実施します。
そのため、4日と11日は、日付下に記載したA・B各グループの学校で献立が異なります。

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

給食でSDGs 環境にやさしい地産地消

～12月1日は市制記念日～

日ごとに寒くなり、冬の足音が近づいてきました。栄養バランスを考え、しっかり食べて健康に過ごしましょう。

12月1日は鈴鹿市の市制記念日です。昭和17年12月1日に私たちの住む「鈴鹿市」が誕生しました。毎年、市制記念日の給食はお祝いとして、鈴鹿市産の食材をたくさん使った献立を実施しています。

1日（金）の給食では、鈴鹿市の郷土料理である鶏めしや、鈴鹿市の特産物であるお茶、鈴鹿市産の大豆や野菜、鈴鹿市産小麦とお茶を使った鈴鹿のお茶うどんなど、郷土の味をたっぷり味わえます。鈴鹿市の食材を食べて、食文化を知り、鈴鹿市の魅力を感じましょう。

また、みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、自分たちの住んでいる地域で生産された食べ物をその地域で食べる（消費する）という意味です。

地産地消は、自分たちの住んでいる地域のおいしい食べ物を知り、味わえるだけでなく、食べ物を運ぶためのエネルギーが少なく済むので環境にやさしく、SDGsの目標の達成にも関係しています。

自然豊かな鈴鹿市では、米、小麦、野菜、大豆、のり、お茶など、たくさんの食べ物が作られています。三重県でも伊勢えびや松阪牛などの有名な食べ物の他にも、トマト、なばな、みかん、ひじき、牛乳などのおいしい食べ物が作られています。

給食では鈴鹿市産や三重県産の食べ物をたくさん使っているのだから、みなさんは給食を食べることで地産地消をしています。地産地消でおいしい地元の食べ物を味わいながら、給食でもおうちでの食事でも、環境にやさしい食事をしてみませんか。

給食で地産地消！

12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
<ul style="list-style-type: none"> 米（コシヒカリ） お茶うどん 豆腐 油揚げ 鈴鹿茶 ねぎ 大根 干しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 卵 大豆 赤みそ のり キャベツ たまねぎ

鈴鹿市産食材（ごはん以外）を使用する日に地産地消マークをつけています。

12月の旬の食材

- 白菜
- 白ねぎ
- キャベツ
- なばな
- みかん
- わかさぎ
- 大根
- ごぼう
- ほうれん草
- ひのな
- ゆず
- りんご など

12月22日は冬至です

冬至は、一年で最も太陽が出ている時間が短い日です。そして冬至を境に、また徐々に日が長くなっていきます。そのため日本では昔、冬至を運気が上昇に転じる日と考えました。この日に良い運を呼び込むために行ったいろいろな風習が、今も残っています。

○開運その一 「かぼちゃを食べる」

冬至にかぼちゃを食べると、その年の冬は風邪を引かずに過ごせると言われています。夏に収穫したかぼちゃを大事に保存しておき、野菜が少なくなる冬に、貴重な栄養源として冬至の日に食べるようになったそうです。

○開運その二 「ん」のつくものを食べる

「ん」のつく食べものは、運気を上げると考えられています。「なんきん（カボチャ）」の他に、「だいこん」「にんじん」「れんこん」「うどん」などを食べる習わしが伝わっています。

○開運その三 「ゆず湯に浸かる」

体を清めて、運気を呼び込む意味で始まった風習と言われています。現在では、ゆず湯に入って温まるという意味が強くなっていますが、今も受け継がれている冬至の習わしです。

15日（金）の給食では、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなど、栄養と「ん」がたっぷり入った「かぼちゃの五目煮」と、ゆず果汁を使った「さわらの幽庵焼き」を予定しています。しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

かぼちゃの五目煮 ～12月の献立より～

<材料/4人分>

厚揚げ	200g	砂糖	大さじ1
かぼちゃ	200g	しょうゆ	大さじ1.5
にんじん	120g	みりん	小さじ1
しめじ	40g	削り節	10g
さやいんげん（冷）	20g	水	300ml
こんにゃく	160g		

<作り方>

（下ごしらえ）

- かぼちゃは一口大に切る。
- にんじんはいちょう切りにする。
- しめじは石づきをとり、ほくしておく。
- さやいんげんは1cmぐらいに切る。
- 厚揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆでをする。
- 分量の水と削り節でだしをとる。

- 鍋にだし汁を煮立て、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- しめじを加え、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- かぼちゃを加えて煮る。
- 厚揚げ、さやいんげんを加えて煮合わせる。

私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどの他に細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

寒さに負けない生活習慣

冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



きれいに洗っても実は……

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。