

2024 年 1 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				
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			763	31.0	328
	松風焼き	豚ひき肉・とりひき 肉・赤みそ		たまねぎ	でんぶん	ごま	こいくちしょうゆ・塩・こしょう				
	れんこんサラダ			れんこん・キャベツ・とうもろこ し	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ				
	新年祝いの五色汁	とり肉・かまぼこ	にんじん・ほうれんそう・ね ぎ	だいこん・しいたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)				
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	26.3	539
	ちくわの風味揚げ	ちくわ		しょうが	小麦粉	油	塩				
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	うすくちしょうゆ				
	五目卵スープ	卵	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきた け	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩				
12 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	724	33.5	439
	さわらの照り焼き	さわら			さとう		こいくちしょうゆ・みりん				
	チンゲン菜のごまあえ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ				
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白 みそ	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)				
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			863	32.4	447
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆			でんぶん	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉				
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	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			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			724	25.9	364
	雪見白みそ鍋	豚肉・豆腐・白みそ	にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・しめじ			中華スープの素・うすくちしょうゆ				
	じゃがいものおかかまぶし	かつお節		たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ				
	地産地消いろいろ	あずき		鈴鹿茶	小麦粉・さとう・で んぶん						
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			736	31.2	371
	いわしの蒲焼き	いわし			でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ				
	青菜のからしあえ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・からし				
	冬野菜の沢煮椀	豚肉	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・し いたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)				
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	29.7	327
	ビビンバ (肉)	豚肉・赤みそ		にんにく	さとう	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ				
	ビビンバ (卵)	卵									
	ビビンバ (ナムル)		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ				
	トックスープ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん・ね ぎ	たまねぎ・しいたけ	トック		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩				
19 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	27.7	495
	キムチ炒め	豚肉	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・ キムチ	さとう・でんぶん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素				
	大豆と芋のあまからめ	大豆			でんぶん・さつまい も・さとう	油	こいくちしょうゆ				
	春雨スープ		にんじん・ねぎ	キャベツ・しめじ	はるさめ		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう				
	ブロックチーズ	チーズ									
22 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			762	33.5	397
	あじの香草パン粉焼き	あじ	パセリ・バジル		パン粉	油・オリーブ オイル	塩・白ワイン・こしょう				
	コールスローサラダ			キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマ ヨネーズ	酢・塩・こしょう				
	冬野菜のポトフ	ミニウインナー	にんじん	キャベツ・たまねぎ・かぶ	じゃがいも		トマトケチャップ・コンソメ・塩・こしょう				
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	24.4	409
	中華風うま煮	豚肉	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こ いくちしょうゆ・みりん・塩				
	じゃがいもの揚げ煮		さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
学校給食週間メニュー（24日～30日）「食べて学ぼう 給食でSDGs」											
24 (水)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			745	28.2	379
	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				
	ひじきサラダ	サラダささみ	ひじき	にんじん	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・酒			
	鈴鹿のお茶うどん	油揚げ	にんじん・こまつな	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)				
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	28.7	628
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	うの花炒り煮	おから	にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	こんにやく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)				
	さつまいものみそ汁	赤みそ・白みそ	にんじん	たまねぎ	さつまいも		(削り節)				
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			767	31.6	392
	さば大根	さば		だいこん・しょうが	でんぶん・さとう	油	酒・塩・こいくちしょうゆ				
	小松菜のごまあえ		こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ				
	わかめのすまし汁	油揚げ・豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		うすくちしょうゆ・(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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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				
29 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			781	25.1	333
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・に んにく	スパゲティ・さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん	油	塩			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	27.4	327
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスター ソース			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		塩・酢・こいくちしょうゆ			
	ぼんかん				ぼんかん						
★毎年1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。この期間は、学校給食や食について考える週間です。 今年の給食週間のテーマは「食べて学ぼう 給食でSDGs」です。24日(水)から30日(火)までの給食には、SDGsの目標を意識したメニューが毎日登場します。 SDGsについて、食べることで何ができるのか考えてみましょう。											
31 (水)	ごはん・牛乳			牛乳			米		725	26.3	306
	ホキのピザソースかけ	ホキ		ピーマン・バジル	たまねぎ	でんぶん	油	塩・白ワイン・トマトケチャップ・こしょう			
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう			
	白菜スープ	ベーコン			はくさい・だいこん・えのきた け			コンソメ・うすくちしょうゆ・塩			

※食材は、都合により変更になることがあります。 ◇ 1月の給食目標：「全国学校給食週間」で学ぼう ◇



食のかけはし

～給食&食育だより～



3学期が始まりました。規則正しい生活リズムをこころがけ、かぜなどひかないように健康に過ごしましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

明治22（1889）年に始まった学校給食は、戦争により一時中断されましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助を受けて再開されました。昭和21（1946）年12月24日にLASAからの給食用物資の贈呈式が行われたので、この日を「学校給食感謝の日」とし、さらに給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。

鈴鹿市では、学校給食週間に給食についての理解と関心を深める取り組みとして、毎年テーマを決めて特別献立を実施しています。今年のテーマは「食べて学ぼう 給食でSDGs」です。

持続可能な社会を目指して、食生活を見直すことは、食料や環境などの、さまざまな問題への改善につながります。例えば、食べ物を残さず食べたり、地産地消を心がけたりすることで、食品ロスや温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を減らすことができます。また、自給率100%である米を一口多く食べることで、食料自給率を上げることができます。これらのことは、食べ物を作る人への感謝の気持ちを伝えることにもつながります。一つの小さな取り組みでも、継続したり、みんなで رفتりすることで大きな力になっていきます。世界の一員として持続可能な社会を目指すためには、自分にどんなことができるのかを考えて、できることから始めてみましょう。

全国学校給食週間中のメニュー

- 24日（水）環境にやさしい食事「地産地消」
減量ごはん・牛乳・ねぎ入り卵焼き
ひじきサラダ・鈴鹿のお茶うどん

25日（木）捨てずに食べよう「エコクッキング」
ごはん・牛乳・きびなごのカレー揚げ
うの花炒り煮・さつまいものみそ汁

26日（金）海の恵みを味わおう「海の豊かさを守ろう」
ごはん・牛乳・さば大根
小松菜のごまあえ
わかめのすまし汁
- 29日（月）無駄なく食べる保存の知恵「加工食品」
小型コッペパン・牛乳・スパゲティナポリタン
ごぼうチップス・コンソメキャベツ・りんごジャム

30日（火）みんなでチャレンジ！「食品ロスゼロ」
ごはん・牛乳・ポークカレー・キャベツの甘酢煮
ぼんかん



給食で地産地消！ 1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

- 米（コシヒカリ）
- お茶うどん
- 豆腐
- 油揚げ
- 鈴鹿茶
- じゃがいも
- にんじん
- だいこん
- 白菜

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- バター
- 卵
- ヨーグルト
- 小麦粉（あやひかり）
- わかめ
- ひじき
- たけのこ

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。

1月の旬の食材

- 白菜
- 白ねぎ
- キャベツ
- なばな
- さば
- 大根
- ブロッコリー
- ほうれん草
- ひのな
- のり

など