



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりよう	た
エネルギー (kcal)		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 もとなる	調味料・その他	
たんぱくしつ (g)						
カルシウム (mg)						
10 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン		
604kcal	ホキのからめあえ	ホキ		でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ	ウスターソース
26.1g	ポトフ	ウインナー	◎キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	コンソメ	こしょう
319mg						
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
577kcal	カレーシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ	ウスターソース
17.0g	やさいサラダ・ごまドレッシング		◎キャベツ きゅうり	ごまドレッシング		
315mg						
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
579kcal	マーボーどうふ	ぶたひきにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン しょうゆ	オイスターソース ちゅうかスープのもと しお
22.4g	ごぼうチップス		ごぼう	でんぶん あぶら	しお	
349mg						
13 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん		
574kcal	にごみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	◎うどん		さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
23.7g	メンマとこまつなのしおいため	ぶたにく	メンマ ◎こまつな にんにく	あぶら でんぶん		こしょう ちゅうかスープのもと さけ しお しょうゆ
302mg						
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
578kcal	ひじきそばろ	ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき	しろねぎ	あぶら さとう		しょうゆ さけ
24.2g	げんまいだんごじる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん たまねぎ もやし ◎こまつな	◎げんまいだんご		(けずりぶし)
330mg						
17 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
589kcal	はるキャベツのこめこシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	じゃがいも こめこ あぶら	こしょう ガーリックパウダー ワイン	コンソメ しお
24.6g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
376mg						
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
575kcal	ハンバーグ	ハンバーグ				
25.0g	たくあんのあえもの		◎キャベツ たくあん	ごま		
353mg	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ	じゃがいも	さけ しょうゆ (けずりぶし)	
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
589kcal	きびなごのカレーあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ しお さけ	カレーこ
24.8g	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう でんぶん	さけ	オイスターソース しょうゆ
581mg						
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
577kcal	ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく	もやし にんじん ピーマン にんにく	はるさめ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ	
16.3g	じゃがいものあげに		さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ	
251mg						
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
577kcal	みえんどうのたまごとじ	こうやどうふ たまご	みえんどう にんじん たまねぎ	さとう	みりん さけ しょうゆ (けずりぶし)	
23.8g	キャベツのあますに	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう	す しょうゆ しお	
335mg	いちごゼリー			いちごゼリー		
24 (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		
583kcal	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく	スパゲティ あぶら さとう	トマトケチャップ しお	こしょう
21.1g	キャベツとツナのマヨサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう
289mg						
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
579kcal	ちくわてんのみぞれかけ	ちくわ	だいこん	こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ	
22.3g	じゃがいものみそじる	とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	(けずりぶし)	
299mg						
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
590kcal	さわらのわふうマリネ	さわら	たまねぎ あかピーマン	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す	
25.9g	ふきとたけのこのいために	ぶたにく あつあげ	ふき たけのこ にんじん	(こんにやく) あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)	
335mg						
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
574kcal	ぶたキムチどん	ぶたにく	にんじん たまねぎ キムチ にら にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ	
24.1g	ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお	
263mg						
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
576kcal	あじフライ・ソース	あじフライ		あぶら	ウスターソース	
23.3g	ゆでキャベツ		◎キャベツ			
307mg	わかめのすましじる	あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)	



ぎゅうにゅう み え けんさん
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。

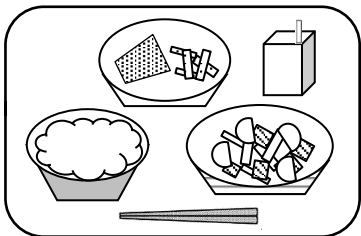
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

☆13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

《鈴鹿市の学校給食》



【牛乳】

毎日付きます。
三重県産100%で、
200ml紙パック入りです。

【副食(おかず)】

各学校の給食室で作ります。できるだけ国産や地元の食材を使い、衛生管理に気を付けて調理をします。季節に合わせた旬の食材を取り入れ、味付けや調理法を工夫しながら、子どもたちがたくさん の食の体験をできるような手作りの給食を心がけています。

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、
献立名の欄に でお知らせします。



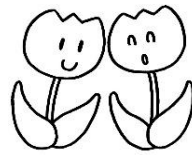
*** 1学期 給食開始日 ***

2年生～6年生 4月10日(月)
1年生・幼稚園5歳児 4月11日(火)
幼稚園4歳児 4月12日(水)





給食だより4月号

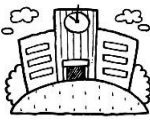


©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

新学期が始まりました。ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスで食べる給食の時間を楽しい時間にしましょう。給食室では、今年度も安全でおいしい給食を作ります。毎日の給食を楽しみにしていただきね。

学校給食の7つの目標

①バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 	②栄養バランスのよい食事について学びましょう。 	③学校生活の中でみんなで協力することの大切さを学びましょう。 	④食べ物に感謝の気持ちをもちましょう。 
⑤食事を作ってくれるひとたちに感謝の気持ちをもちましょう。 	⑥日本や世界の食文化を学びましょう。 	⑦食べ物の生産・流通・消費について学びましょう。 	給食を食べながら、たくさんのおいしいことを楽しく学びましょう！ 

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



4月の給食目標

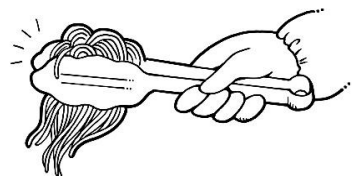
食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

～給食のもりつけのポイント～

☆配膳図をよく見よう。



☆道具を使ってきれいに盛りつけよう。



☆最後の人まで足りるようにしよう。



☆☆給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しよう☆☆

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



つくってみよう！給食レシピ

ふきとたけのこの炒め煮

＜材料 4人分＞

豚肉	50g
ふき	50g
たけのこ（水煮）	75g
にんじん	75g
こんにゃく	100g
厚揚げ	150g
油	適量
酒	5g
砂糖	5g
みりん	5g
うすくちしょうゆ	20g
だし汁	100g

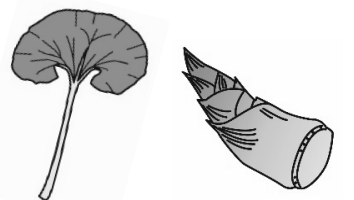
＜下ごしらえ＞

- ・豚肉は、3cm巾の平切りにする。
- ・ふきは、下ゆでし、筋を取って、2cm巾に切る。
- ・たけのこ、にんじんは、1cm巾のいちょう切りにする。
- ・こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、下ゆでをする。
- ・厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。

＜作り方＞

- ① 鍋に油をひきいて点火し、豚肉を入れ酒をふり炒める。
- ② ふき、たけのこ、にんじん、こんにゃくを加えて炒める。
- ③ だし汁、砂糖、みりん、厚揚げを加えて煮る。
- ④ にんじんが半煮えになったら、しょうゆを加え、味が染みるまで煮る。

4月26日の献立より



旬のふきとたけのこの煮物です。生のふきを給食室で下ゆでし、筋を取って使います。春の香りが楽しめますよ。