



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう	た	
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	調味料・その他		
たんぱくしつ (g)		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になる	
カルシウム (mg)							
1 (月)	すずかのおちやパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		すずかのおちやパン		
586kcal	いためビーフン	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ㊟キャベツ ピーマン しいたけ	ビーフン あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース		
23.4g	フライビーンズ	㊟だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ		
327mg							
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
575kcal	かつおのみそがらめ	かつお ㊟あかみそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん		
26.2g	ごもくきんぴら		ごぼう たけのこ さやいんげん にんじん	(こんにやく) あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ		
298mg							
8 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン			
598kcal	ホキのマリネ	ホキ	たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	しお こしょう ワイン す		
26.0g	じゃがいもとコーンのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン	じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお		
333mg							
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
573kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ㊟キャベツ にんにく しょうが	あぶら でんぶん	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しお		
21.7g	はるさめのすのもの		きゅうり	はるさめ さとう ごま あぶら	す しょうゆ		
404mg							
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
574kcal	カレーそばろ	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ カレーこ		
22.3g	ごもくワントンスープ	ベーコン とうふ	にんじん ㊟キャベツ	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお		
282mg							
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
575kcal	ちくわのりよくちやあげ	ちくわ	いせちや	こむぎこ あぶら			
22.3g	たかなのごまいため		たかな	あぶら ごま	みりん しょうゆ		
321mg	とうふのすましじる	あぶらあげ とうふ	にんじん ㊟たまねぎ ㊟ねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)		
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
576kcal	ハヤシライス	ぶたにく	㊟たまねぎ にんじん トマトピューレ	あぶら さとう	しお こしょう ワイン コンソメ トマトクチャップ ウスターソース ハヤシ肉		
19.9g	じゃがいもとツナのバターいため	ツナオイルづけ	㊟たまねぎ とうもろこし	じゃがいも あぶら バター	しお こしょう		
260mg							
15 (月)	ドックパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン			
574kcal	スラッピージョー	ぶたひきにく	㊟たまねぎ とうもろこし	さとう	ワイン こしょう ガーリックパウダー トマトクチャップ ハヤシ肉 しお		
25.1g	ポトフ	ベーコン	㊟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 しお		
302mg							
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
574kcal	ぶたにくのアングレーズ	ぶたにく	しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ ウスターソース		
25.9g	ゆでキャベツ		㊟キャベツ				
284mg	こまつなのすましじる	かまぼこ あぶらあげ	にんじん ㊟たまねぎ えのきたけ ㊟こまつな		しょうゆ (けずりぶし)		
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
605kcal	さばのおろしだれ	さば	だいこん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ		
22.2g	じゃがいものきんぴらいため	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ		
284mg							
18 (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			
573kcal	すずかのおちやうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ㊟ねぎ	㊟おちやうどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)		
20.0g	やさいとひじきのカレーマヨいため	ひじき ツナオイルづけ	㊟キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ カレーこ しお こしょう		
293mg							
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
577kcal	とうふのみそかけ	とうふ ㊟あかみそ		さとう	さけ みりん		
21.5g	にくじゃが	ぶたにく	にんじん ㊟たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん		
299mg							
22 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン			
576kcal	ツナサラダ	ツナオイルづけ	きゅうり ㊟たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
22.3g	こめこのコーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	㊟たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン	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		
328mg							
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
569kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ		
22.8g	さやいんげんのごまいため		さやいんげん にんじん	あぶら ごま	しお しょうゆ		
462mg	わかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ ㊟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)		
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
595kcal	キーマカレー	ぶたひきにく ひきわりだいず ひよこまめ	㊟たまねぎ にんじん トマトみずに しょうが にんにく	あぶら	ワイン カレーこ チャウネ ウスターソース しょうゆ コンソメ カレールウ しお こしょう		
23.9g	えだまめコーンのバターしょうゆいため		えだまめ とうもろこし	あぶら バター	しょうゆ		
303mg							
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
558kcal	とりにくのしろねぎソース	とりにく	しょうが しろねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ す		
24.6g	とうふスープ	ベーコン とうふ	㊟たまねぎ にんじん ㊟こまつな		ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう		
291mg							
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
578kcal	ホキのあまからめ	ホキ		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん		
22.1g	ジャンバラヤ	ウインナー 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	あぶら さとう	しお こしょう コンソメ トマトクチャップ ウスターソース		
262mg							
29 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン			
574kcal	スパゲティチリコンカン	ぶたひきにく ひきわりだいず	にんじん ㊟たまねぎ にんにく	スパゲティ あぶら	しお こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトクチャップ ウスターソース		
22.4g	キャベツとコーンのソテー		㊟キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう		
322mg							
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
585kcal	さわらのからあげ	さわら	しょうが	さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお		
25.9g	こまつなのいためもの		㊟こまつな	あぶら さとう	しょうゆ		
338mg	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ しろみそ	㊟たまねぎ にんじん ㊟ねぎ		(けずりぶし)		
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		㊟ごはん			
574kcal	なすとあつあげのマーボー	ぶたひきにく あつあげ ㊟あかみそ	にんじん しいたけ なす えだまめ 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		
23.2g	キャベツナムル		㊟キャベツ にら にんじん	さとう あぶら ごま	しょうゆ		
418mg							

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。

☆18日(木)と19日(金)は
「みえ地物一番給食の日」です。

5月の給食目標

たの 楽しく食事をしよう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

すずかし さんしょう よてい しよくざい
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、
こんだてめい らん
献立名の欄に し
でお知らせします。

鈴鹿市地産地消推進
ロゴマーク



給食だより5月号



《自校調理校・園》

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？5月は気候がよく、元気に外遊びをするのに
気持ちがよい季節です。たくさん遊んでおなかを空かせて、給食やおうちでの食事をおいしく食べましょう。



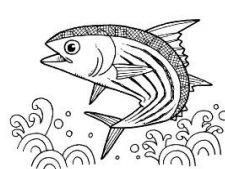
5月の給食



☆2日(火)は、こどもの日の行事食です。【ごはん・牛乳・かつおのみそがらめ・五目きんぴら】

かつおは「勝つ」にちなんで縁起が良いと言われる、この時期においしい魚です。

五目きんぴらに入っているだけのこは成長が早いことから、子どもの健やかな成長を願って使われる食材です。



☆お茶を使った給食メニュー【1日:鈴鹿のお茶パン、11日:ちくわの緑茶揚げ、18日:鈴鹿のお茶うどん】

鈴鹿市ではお茶がたくさん作られていて、5月はおいしい新茶の季節です。

給食でもお茶を使ったメニューがたくさん登場します。お茶の香りやきれいな色を楽しみましょう。

〇〇〇

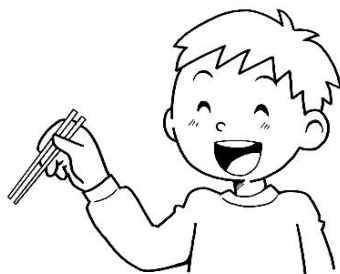


5月の給食目標

楽しく食事をしよう

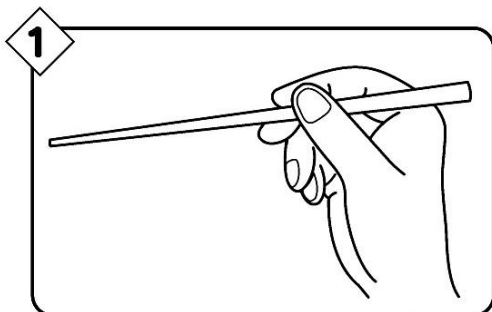
マナーを守って、楽しい
給食時間にしましょう。

はしの持ち方 レッスン!

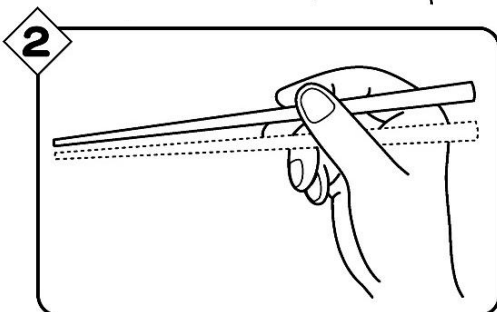


正しくはしを持てていますか？ ～上手に使ってきれいに食べよう～

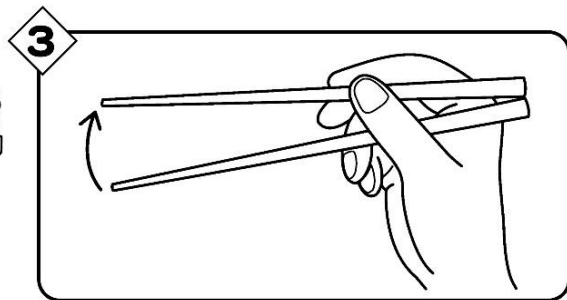
「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考えている人はいませんか？美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。大人になった時に、恥ずかしい思いをしないためにも今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。



えんぴつを持つように1本を持つ。



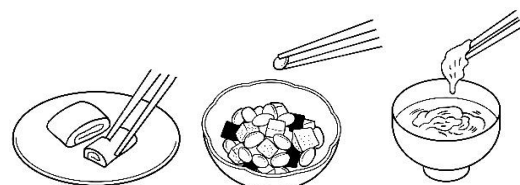
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



上手に使えるかな？



切る つまむ すくう



つくってみよう! 給食レシピ

〈材料 4人分〉

- 玉ねぎ 50 g
- ホールコーン 50 g
- じゃがいも 250 g
- まぐろ油漬け 25 g
- 油 2.5 g
- 塩 1 g
- こしょう 少々
- バター 7.5 g

～5月12日(金) のこんだてより～

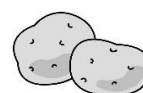
ジャーマンポテトの
アレンジです。
まぐろ油漬けのうま味と、
バターの香りで、おいしく
仕上がります。



《じゃがいもとツナのバター炒め》

〈下ごしらえ〉

- まぐろ油漬けの油が気になる場合は切っておく。
- 玉ねぎは3mm巾のスライスにする。
- じゃがいもは2cm角切りにし、下茹でをしておく。



〈作り方〉

- フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎ、コーンを入れて炒める。
- 塩、こしょう、まぐろ油漬けを加えて炒める。
- じゃがいも、バターを加え、全体が均一になるように混ぜ合わせる。