



日 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか	みどり	き	調味料・その他
		赤	緑	黄	
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 27.4g 290mg	ぎゅうにゅう かつお ごもくいりなます すいとんぞうに	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ かまぼこ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら さとう すいとん	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す しょうゆ (けずりぶし)
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 21.9g 296mg	ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりにびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ ひじき	◎ごはん じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ
15 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 625kcal 25.1g 400mg	ぎゅうにゅう はくさいのこめごシチュー フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	◎ごはん たまねぎ ◎はくさい にんじん たまねぎ ◎はくさい にんじん でんぶん あぶら さとう	こくとうパン じゃがいも こめこ あぶら しょうゆ しょうゆ
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 21.7g 354mg	ぎゅうにゅう あじのカレーそば はるさめスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ ◎ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 24.6g 269mg	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやきふう ひのなづけ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ◎ひのな ◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さけ しお みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 598kcal 26.3g 339mg	ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうとコーンのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ◎キャベツ ◎ほうれんそう とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし) しょうゆ しお こしょう
19 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 614kcal 20.8g 378mg	ぎゅうにゅう すずかやさいのみぞれなべ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しろみそ ◎だいこん ◎はくさい にんじん ◎こまつな ◎しろねぎ	◎わかめごはん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ
22 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 600kcal 23.7g 293mg	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナオイルづけ	コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトクチャップ ウスターソース こしょう ガーリックパウダー しお こしょう
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 651kcal 23.2g 425mg	ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため こめこのマーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら キムチ しょうが	◎ごはん あぶら さとう でんぶん こめこ さとう あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお ベーキングパウダー しょうゆ
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 22.4g 422mg	ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ うのはないため さつまいもとかぶのみそしる	ぎゅうにゅう わかさぎ とりひきにく おから ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら さとう さつまいも	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん (けずりぶし) (けずりぶし)
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 606kcal 23.1g 290mg	ぎゅうにゅう すずかのり とりだいこん すずかのおちやうどん	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり とりにく あぶらあげ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ◎おちやうどん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 623kcal 26.1g 276mg	ぎゅうにゅう さばのおろしだれ もずくのすましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ もずく	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
29 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 587kcal 23.7g 338mg	ぎゅうにゅう みかんジャム きんときまめのチリコンカン きりぼしだいこんとベーコンのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン	コッペパン みかんジャム あぶら あぶら	トマトクチャップ ウスターソース コンソメ カレーこ チリパウダー しお
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 616kcal 19.9g 316mg	ぎゅうにゅう カレーシチュー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん 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 ウスターソース チャツネ コンソメ しお
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 24.2g 273mg	ぎゅうにゅう ホキのからめあえ いろいろやさしいため プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ◎キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん りんごゼリー	トマトケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ しお

牛乳は三重県産です。 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。

18日(木)と19日(金)は「みえ地物 一番 給 食の日」です。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。
テーマ 「食べて学ぼう 給食でSDGs」

24日(水) 捨てずに食べよう「エコクッキング」

- わかさぎのから揚げ
魚の骨・頭・しっぽなど、捨てることなく丸ごと食べます。
- うの花炒め
豆腐を作る時に出る大豆のしぼりかすである「おから」を料理に活用します。
- さつまいもとかぶのみそ汁
さつまいもは皮ごと、かぶは葉の部分も具材に活用します。



25日(木) 環境にやさしい食事「地産地消」

- 鈴鹿のり
のりは鈴鹿市の海でとれます。
- 鶏大根
鈴鹿市の畑では、大根がたくさん作られています。
- 鈴鹿のお茶うどん
鈴鹿市産のお茶と小麦で作られたうどんです。



26日(金) 海の恵みを味わう「海の豊かさを守ろう」

- さばのおろしだれ
さばは、日本や三重県の海でもよく獲れます。
- もずくのすまし汁
もずくは海藻の一つです。いろいろな海藻を味わう体験をしましょう。



29日(月) おだなく食べる保存の知恵「加工食品」

- みかんジャム
ジャムに加工することで果物を長く保存することができます。
- 金時豆のチリコンカン
乾燥させて長期保存できる乾燥豆を使用します。
- 切り干し大根とベーコンの炒め煮
生の野菜を乾燥させたり、肉を加工したりして、食べられる期間を延長させる知恵が詰まっています。



30日(火) みんなでチャレンジ! 「食品ロスゼロ」

- カレーシチュー
福神漬のあえもの
給食で人気のメニューです。
食べ残しによる食品ロスがゼロになるように、一人一人がチャレンジして、全校でノー残量デーに取り組みしましょう。



給食を通して、地球にやさしい生活について考えてみましょう。

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月の給食目標

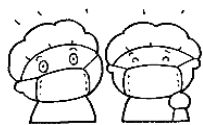
給食のできるまでを考えよう

給食だより 1月号



《自校調理校・園》

あけましておめでとうございます。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？これから一年の中で一番寒い時季がやってきます。3学期も栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です



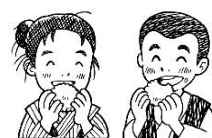
全国学校給食週間とは？ ～学校給食の歴史～

日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したのが始まりとされています。

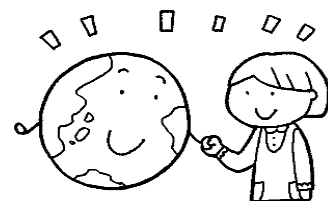
その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止することになりました。

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、昭和21年12月24日に給食が再開されました。

以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と決めました。昭和25年度からは、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1月30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。



全国学校給食週間は、みなさんが毎日食べている学校給食について改めて見つめ直す週間です。給食を通して様々な事を学んでもらう機会として、鈴鹿市では毎年テーマを決めて特別な献立を実施しています。今年の学校給食週間のテーマは、「食べて学ぼう 給食でSDGs」です。今年度の給食だよりでは、一年を通じて、給食とSDGsの関りについて伝えてきました。6月は「地球環境について」、7月は「海の豊かさについて」、9月は「むだなく食べる工夫について」、10月は「食品ロスについて」の特集をしました。学校給食週間中の給食では、毎日違うテーマでSDGsについて学べるような献立を実施します。給食を通して、ずっと住み続けられる地球の未来のために、自分にできることを考える機会にしましょう。

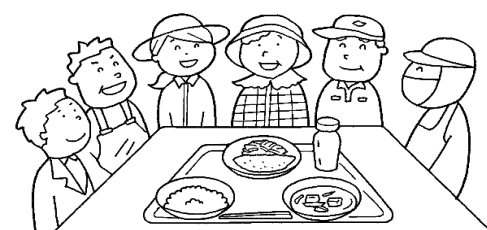


1月の給食目標



給食のできるまでを考えよう

私たちが毎日食べている給食は、どのような人たちによって作られているのでしょうか？食材の生産者・販売者の方々、調理員さん、栄養の先生、給食当番の人など、たくさんの方々の協力のおかげで給食を食べることができます。また、植物や動物の命をいただくことで、自分たちの命を繋いでいます。自分が給食を食べるまでにはどんな苦労があるのか考えながら、感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。



つくってみよう！給食レシピ

鶏大根

1月25日（木）のこんだてより

<材料 4人分>

鶏もも肉	120g
大根	200g
しょうが	2g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	1g
水	50ml

<下ごしらえ>

- ・鶏肉は1.5cm角切りにする。
- ・大根は1cm厚いちょう切りにし、下ゆでしておく。
- ・しょうがは薄いせん切りにする。

<作り方>

- ①なべにサラダ油、しょうがを入れて熱し、鶏肉に酒をふり炒める。
- ②砂糖、みりん、水を加えて煮る。
- ③しょうゆ、ゆでた大根を加え、味がしみるようにしばらく煮込む。
- ④最後に水で溶いた片栗粉を加えて照りをつける。

冬においしい大根がたっぷり食べられます。鶏肉やしょうがのうまみが大根にしみ込んで、とてもおいしいですよ。

