

日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
		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	
2 (月) 611kcal 20.3g 291mg	ドッグパン ギゆうにゆう ツナサラダ ふゆやさいのポトフ いちごクレープ	ギゆうにゆう ツナオイルづけ ベーコン	きゆうり たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも いちごクレープ	しお こしょう コンソメ こしょう しお
3 (火) 600kcal 27.6g 276mg	ごはん ギゆうにゆう かつおのごまからめ いろいろやさしいため	ギゆうにゆう かつお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと
4 (水) 602kcal 26.5g 277mg	ごはん ギゆうにゆう さばのみそに さわにわん	ギゆうにゆう さば しろみそ あかみそ あぶらあげ	しょうが しいたけ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	みりん さけ (けずりぶし) しょうゆ
5 (木) 596kcal 22.7g 265mg	ごはん ギゆうにゆう ぶたキムチどん はるさめスープ	ギゆうにゆう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キムチ にら にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら はるさめ	ちゅうかスープのもと しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
6 (金) 589kcal 22.1g 302mg	ごはん ギゆうにゆう だいずいりドライカレー ふくじんづけのあえもの いちごレアチーズ	ギゆうにゆう ぶたにく だいず いちごレアチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にんじん キャベツ ふくじんづけ	ごはん あぶら	ワイン カレーこ こしょう チョップ トマトケチャップ ワスターソース カールウ しお
9 (月) 619kcal 24.5g 298mg	バーガーパン ギゆうにゆう てづくりメンチカツ ゆでキャベツ ABCマカロニスープ	ギゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	バーガーパン パンこ あぶら さとう あぶら マカロニ	しお こしょう ガーリックパウダー 塩 トマトケチャップ ワスターソース コンソメ しお こしょう
10 (火) 593kcal 28.1g 497mg	ごはん ギゆうにゆう いわしのみぞれに ぶたにくとやさいのみそバターなべ	ギゆうにゆう いわし ぶたにく しろみそ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はくさい しろねぎ	ごはん さとう でんぶん (こんにやく) バター	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし) しょうゆ みりん しお
11 (水) 599kcal 16.4g 256mg	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものあげに	ギゆうにゆう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ さやいんげん とうもろこし	ごはん あぶら さとう はるさめ さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ
12 (木) 587kcal 22.7g 308mg	ごはん ギゆうにゆう おやこに こまつなのおひたし みかん	ギゆうにゆう とりにく さつまあげ たまご	たまねぎ にんじん こまつな もやし にんじん みかん	ごはん じゃがいも さとう さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ しょうゆ
13 (金) 592kcal 19.5g 298mg	げんりようごはん ギゆうにゆう みそにこみうどん ごぼうチップス	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	にんじん はくさい しろねぎ ごぼう	ごはん うどん でんぶん あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお
16 (月) 632kcal 24.4g 371mg	コッペパン ギゆうにゆう フライビーンズ コーンチャウダー	ギゆうにゆう だいず とりにく ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	コッペパン でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも こめこ	しょうゆ しお こしょう コンソメ
17 (火) 589kcal 22.5g 357mg	ごはん ギゆうにゆう はくさいとあつあげのマーボー ナムル	ギゆうにゆう ぶたにく あかみそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん はくさい しろねぎ もやし にら にんじん	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	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 しょうゆ
18 (水) 597kcal 25.0g 294mg	ごはん ギゆうにゆう ホキのゆずふうみ はりはりづけ とうじじる	ギゆうにゆう ホキ ごんぶ あかみそ しろみそ	ゆずかじゅう きりぼしだいこん にんじん にんじん はくさい かぼちゃ しろねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう (こんにやく)	しょうゆ しょうゆ す みりん しお (けずりぶし)
19 (木) 625kcal 27.4g 372mg	わかめごはん ギゆうにゆう とりのからあげ ゆでキャベツ けんちんじる クリスマスデザート	ギゆうにゆう とりにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	わかめごはん でんぶん あぶら (こんにやく) いちごとうにゅうプリン	さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ

 ギゆうにゆう み え け ん さ ん

 こ め す ず か し さ ん

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。

12日 (木) と 13日 (金) は「みえ地物一番給食の日」です。

3学期の給食は、1月10日 (金) から始まります。

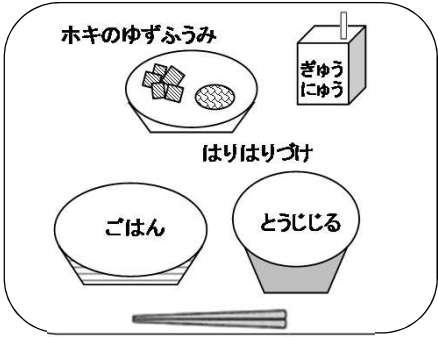
12月の給食目標

ちいさな地域の食べ物をしろう！

今年の「冬至」は12月21日 (土) です。

冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると日が長くなっていくことから、太陽がよみがえり人々にも精気が戻ると考えられ、冬至には栄養のあるものを食べて力をつけようという風習があります。その食材として、代表的なものがかぼちゃです。かぼちゃは夏が旬の食べ物ですが、冷蔵庫がなかった時代でも長期保存ができたので、栄養豊富な食材として、冬至に食べられてきました。また、冬至には「運」を呼び込むために、「ん」のつく食べ物を食べるとよいといわれています。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれ、「ん」が2つもつくので、とっても縁起のよい食べ物ですね。

< 12月18日 (水) は冬至献立です >



【ホキのゆず風味】
冬至には、かぼちゃをひかないようにゆず湯に入る風習があります。ゆずの風味を楽しみましょう。
【冬至汁】
かぼちゃ (なんきん)、にんじん、こんにやくなど、「ん」のつく食べ物がたくさん使われています。探してみましょう。

☆給食費について☆
鈴鹿市の学校給食は、学校給食法に基づき、食材費は保護者が負担、水道光熱費等の経費は市が負担しています。
保護者負担の額は、平成30年度から据え置いていましたが、ここ数年の急激な物価上昇により予定した給食を実施することが難しくなっています。そこで、令和6年度は、鈴鹿市が食材費の一部を負担し、保護者の負担額を変更せずに、給食を提供できるようにしています。なお、令和7年度に保護者の皆様に負担いただく学校給食費につきましては、現在、検討中です。決定したら改めてお知らせします。



給食だより 12月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

寒さが身に染みる季節となりました。今年も残すところあと1か月ですね。12月は、クリスマスや大晦日など、おいしい料理を食べる機会が多いので、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。寒い季節だからこそ味わい深い、おいしい食材や料理がたくさんあります。給食でも、この時季ならではのおいしい野菜や、体が温まる料理がたくさん登場しますよ。

12月の給食目標

地域の食べ物を知ろう！

鈴鹿市は、かぶせ茶の産地です。
おいしいお茶を飲みましょう。



すすか茶ん

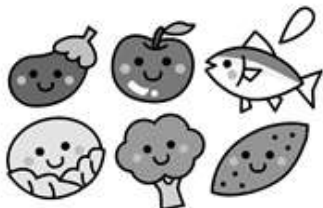
鈴鹿市地域活性促進キャラクター

自然豊かな鈴鹿市では、米、小麦、野菜、しいたけ、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、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。地域でつくられる食べ物を知り、そのおいしさを味わう取り組みを「地産地消」といいます。給食では、地産地消の取り組みとして、毎月「みえ地物一番給食の日」を設定しています。給食に、鈴鹿市や三重県でとれた食材を取り入れることで、みなさんに地元の食材を知って、味わってもらえる機会になるように心がけています。献立表でも鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけたり、鈴鹿市産の食材を使用する日に「鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク」をつけたりして、地元の食材をお知らせしていますので、確認してみてくださいね。

地産地消のよさとは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる。



地域内で資金が
還元され、地域経済の
活性化につながる。



農業が活性化することで
農地が保全され、景観の
維持や洪水の防止につながる。



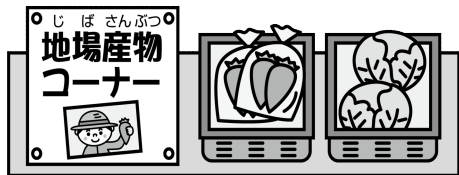
運ぶ距離が短くなり、
エネルギーや二酸化炭素排出量が
削減でき、環境にやさしい。



SDGs (持続可能な開発目標) の
達成に貢献できる。



食品を選ぶときは、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほかに、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その生産者を応援することにつながります。



つくってみよう！給食レシピ

<みそ煮込みうどん>

12月13日(金)の献立より

<材料 4人分>

削り節	15g	☆酒	小さじ1
水	500ml	☆しょうゆ	大さじ1/2
鶏もも肉	40g	☆みりん	小さじ2
にんじん	1/2本 (40g)	☆白みそ	小さじ1
白菜	1枚 (120g)	☆赤みそ	大さじ1
油揚げ	1枚		
白ねぎ	20g		
生うどん	140g		

※1人分の分量は、汁椀1杯程度の量になっています。
必要に応じて量を調整してください。

<下ごしらえ>

- 削り節でだし汁をとる。
- 鶏肉は1.5cm角切りにする。
- にんじんは、いちよう切り、白菜は1cm巾切りにする。
- 白ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- 調味料(☆)は、だし汁で溶いておく。
- 生うどんは、汁の出来上がりに合わせて茹でる。

<作り方>

- だし汁に、鶏肉をほぐしながら加え、にんじん、白菜の順に加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、油揚げ、調味料(☆)を加えて煮る。
- ねぎ、ゆでた麺を加えて、ひと煮立ちさせて、出来上がり。

給食では、鈴鹿市産の小麦粉を使った生うどん、鈴鹿市産の大豆から作った赤みそを使用しています。
赤みそを使うとコクが出て、おいしさが増します。

