

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	た
たんぱくしつ (g)		調味料・その他			
カルシウム (mg)		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)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
588kcal	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
27.1g	ポークビーンズ	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	じゃがいも あぶら さとう	こしょう トマトケチャップ コンソメ
325mg					
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	しろちゃんこなべ	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	◎はくさい ◎だいこん にんじん もやし ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
19.5g	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
327mg	すずかのり	◎あじつけのり			
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	チキンカレー	とりにく ヨーグルト	たまねぎ トマトみずに にんにく しょうが	あぶら	カレーこ コンソメ チャツネ ウスターソース カレールウ
21.9g	ブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし にんにく	あぶら	しお こしょう しょうゆ
287mg					
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう でんぷん	さけ しょうゆ
24.5g	なばなとツナのあえもの	ツナオイルづけ	◎キャベツ ◎なばな とうもろこし	さとう	しょうゆ す
338mg					
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	たらのあまずあんかけ	たら	たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ す みりん
23.2g	じゃがいものきんぴらいため	ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう
297mg					
9 (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	
605kcal	かぶのこめこクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ とうもろこし	こめこ あぶら	こしょう ガーリックパウダー コンソメ
24.0g	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
402mg					
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	かつおのたつたあげ	かつお	しょうが	さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
30.5g	キャベツのしそあえ		◎キャベツ		あかじそふりかけ しお
279mg	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	じゃがいも	しょうゆ さけ (けずりぶし)
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
593kcal	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎しろねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん	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
24.9g	いためナムル		もやし にら	さとう ごま あぶら	しょうゆ
351mg					
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎うどん あぶら でんぷん	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールウ (けずりぶし)
22.7g	ひじきいりにびたし	ツナオイルづけ ひじき	◎キャベツ ◎ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ
283mg					
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
632kcal	さばのおろしだれ	さば	だいこん	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん
25.2g	すずかやさいのみそしる	◎あかみそ しろみそ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	さつまいも	(けずりぶし)
276mg					
16 (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	
589kcal	いちごジャム			いちごジャム	
22.9g	スパゲティミートソース	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん トマトみずに	スパゲティ あぶら	トマトケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー こしょう
298mg	ほうれんそうとコーンのソテー		◎キャベツ ◎ほうれんそう とうもろこし	あぶら	しお こしょう
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ さけ
21.1g	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ
475mg					
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ホキのゆずふうみ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ
25.4g	とうじじる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	かぼちゃ ◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし)
286mg					
19 (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	
628kcal	フライドチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	さけ しょうゆ
21.7g	やさいスープ		◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも	コンソメ こしょう
332mg	クリスマスデザート			とうにゅういちご布林	

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

地域の食べ物をしろう！

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。

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ており、「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言われています。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれ、「ん」が2つもつくので、とっても縁起の良い食べ物ですね。

< 12月18日(水)は冬至献立です >

【ホキのゆず風味】

冬至には、風邪をひかないように
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

《自校調理校・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。



すずか茶ん

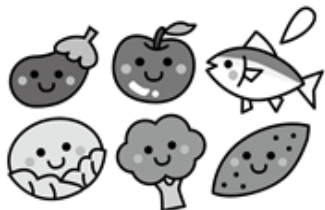
鈴鹿市地域活性促進キャラクター

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。



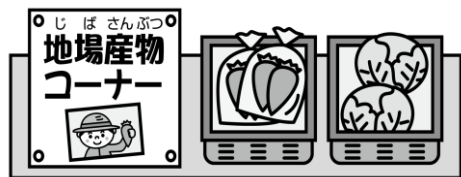
運ぶ距離が短くなり、
エネルギーや二酸化炭素排出量が
削減でき、環境にやさしい。



エスディージーズ（持続可能な開発目標）の
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生産品を選ぶことは、その生産者を応援することにつながります。

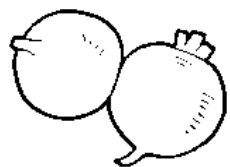


つくってみよう！給食レシピ <かぶの米粉クリームシチュー>

12月9日のこんだてより

<材料 4人分>

鶏肉（お好みの部位）	80g	米粉	18g
玉ねぎ	200g	牛乳（米粉を溶く用）	18g
にんじん	100g	牛乳	300g
かぶ	150g	油	適量
かぶの葉（あれば）	25g	こしょう	少々
ホールコーン	50g	ガーリックパウダー	少々
		白ワイン	5g
		コンソメ	8g
		水	300g



<下ごしらえ>

- ・鶏肉は1.5cm角に切る。
- ・玉ねぎは5mm巾のスライス、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ・かぶは1.5cm角切り、かぶの葉は1cm巾に切って下茹でする。

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、鶏肉にこしょう、ガーリックパウダー、白ワインをふり、炒める。
- ②玉ねぎとにんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ③にんじんが半煮えになったら、コンソメを加える。
- ④かぶ、ホールコーン、牛乳を加えて煮込む。
- ⑤牛乳で溶いた米粉を加え、かき混ぜながらとろみがつくまで煮込み、仕上げにかぶの葉を加える。



冬のかぶは甘みが強く、
葉がやわらかいのが特徴
です。かぶのおいしさを、
温かいシチューにして味
わいましょう。

