

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう た 調味料・その他
		赤	緑	黄	
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	とうふのみそかけ	とうふ ◎あかみそ		さとう	さけ みりん
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	チキンライスのぐ	とりにく	にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう	さけ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
	コーンクリームスープ	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 パセリ	バター こむぎこ	コンソメ こしょう
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	あつあげのちゅうかにごみ	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
	いためこふきいも		ねぎ	じゃがいも あぶら	しょうゆ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さわらのからあげ	さわら	しょうが	さとう こめこ でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
	きゅうりのふうみづけ		きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ す
	たまねぎのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	◎たまねぎ にんじん しろねぎ		(けずりぶし)
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	カレーシチュー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ガーリックパウダー カレーコ ウスターソース チャツネ コンソメ
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	◎キャベツ	あぶら	しお こしょう
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ホキのからめあえ	ホキ		でんぶん こめこ あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース
	しらたきのきんぴらいため	ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	(こんにゃく) あぶら さとう ごま	しお こしょう さけ しょうゆ
13 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
	ボークビーンズ	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
	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
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん こめこ あぶら	しょうゆ さけ
	じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも でんぶん あぶら	しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ
	プチりんごゼリー			りんごゼリー	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	すぶた	ぶたにく	しょうが ◎たまねぎ にんじん ピーマン	でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ さけ す トマトケチャップ
	はるさめスープ	とうふ	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ ねぎ	はるさめ あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
16 (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	
	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 しろねぎ	◎おちやうどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
	キャベツとツナのマヨいため	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ちくわのてんぷら	ちくわ		こむぎこ あぶら	
	ひのなづけ		◎ひのな		しょうゆ
	スタミナみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	◎たまねぎ にんじん しろねぎ		(けずりぶし)
20 (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	
	いちごジャム			いちごジャム	
	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 こしょう
	キャベツのソテー		◎キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さけのわふうマリネ	さけ	◎たまねぎ あかピーマン	でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ す しょうゆ
	きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	(こんにゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ (けずりぶし)
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ぶたにくのソースがらめ	ぶたにく	しょうが	でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ さけ ウスターソース
	とうふのすましじる	とうふ	◎たまねぎ にんじん ◎こまつな しろねぎ		しょうゆ (けずりぶし)
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	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 カレーコ チャツネ ウスターソース しょうゆ コンソメ カレールウ こしょう
	やさいサラダ		◎キャベツ きゅうり		
	てづくりごまドレッシング			さとう ねりごま ごま	しょうゆ す
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ホキのしろねぎソース	ホキ	しょうが しろねぎ	でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ しょうゆ す
	ごもくワンドンスープ	ベーコン とうふ	◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ワンドン	ちゅうかスープのもと しょうゆ
27 (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	
	こめこのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら こめこ	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ
	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん ◎たまねぎ	でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
	じゃがいものみそしる	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)
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	あぶら さとう	しょうゆ みりん
	いろいろやさしいため	ぶたにく	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ たけのこ さやいんげん	あぶら でんぶん	しょうゆ オイスターソース しお
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	あつあげのホイコーロー	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが にんにく ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ トウバンジャン
	はるさめのすのもの		きゅうり	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん こめこ あぶら	
	たかなのごまいため		たかな	あぶら ごま	みりん しょうゆ
	すいとん		◎たまねぎ にんじん しろねぎ	すいとん	しょうゆ (けずりぶし)



ぎゅうにゅう み え げん 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。

16日(木)と17日(金)は

「みえ地物一番給食の日」です。

5月の給食目標

楽しく食事をしよう

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、

献立名の欄に でお知らせします。





給食だより5月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

元気に学校生活を送るために、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えましょう。



5月は新茶の季節です。〇〇〇〇〇〇

鈴鹿市の山側の地域では、お茶がたくさん作られています。

今の時期に収穫され、一番茶とも呼ばれる新茶は、うま味が多く、

おいしいお茶です。5月の給食では、鈴鹿のお茶うどんや鈴鹿の

お茶パンのように、お茶を使ったメニューが登場します。

粉末茶をふんだんに使った香りのよいメニューで、新茶の

季節を感じましょう。



5月5日は「子どもの日」です。



「子どもの日」は、子どもたちの健やかな成長や幸せを

願う日です。「端午の節句」ともよばれており、鯉のぼりが

掲げられたり、柏餅やちまきを食べたりする風習があります。

給食では、「子どもの日」のお祝いとして、5月2日に

「チキンライス」と「コーンクリームスープ」が登場します。

楽しみにしててくださいね。



5月給食目標

楽しく食事をしよう！



胃の働きは、心の動きと関係しています。



胃は、口から入った食べ物を栄養として吸収されやすいように、胃液の力で、さらに細かい状態に（消化）する場所です。胃はとても正直で、私たちが楽しく食事をしていると、胃も調子よく働きます。

イライラしたり、悲しんだりしていると、胃液の出が悪くなり、食べ物の消化が十分にできず、その結果、胃が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることがあります。



まわりの人たちへの思いやりをもって食べましょう。



みんなが気持ちよく食事ができるように、**食事のマナー**を守りましょう。

一緒に食べるまわりの人たちへの思いやりをもち、「自分がされたら嫌なことはしない」ようにしましょう。

一人ひとりが気をつけることで、みんなが楽しいと感じられるような食事の時間にしたいですね。

◆◆ 守れているかな？ 食事のマナー ◆◆



①食事の前に、手を洗う。



②あいさつをする。

いただきます
ごちそうさまでした



③正しくおはしを持つ。



④よくかんで食べる。



⑤好ききらいをしないで、食べる。

つくってみよう！給食レシピ チキンライスの真



5月2日（木）の献立より

<材料 4人分>

鶏もも肉	100g	水（様子を見て調整）	50g
油	8g	トマト水煮	50g
おろしにんにく	1g	ケチャップ	50g
酒	10g	砂糖	10g
玉ねぎ	200g	ウスターソース	8g
にんじん	125g	コンソメ	5g
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		

<下ごしらえ>

- 鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。

<作り方>

- フライパンに油とおろしにんにくを入れて弱火で炒め、香りを出す。
- 鶏肉を加え、酒をふり入れてよく炒める。
- 玉ねぎ、にんじんを加え、塩・こしょうをふり炒める。
- 水、トマト水煮、ケチャップ、砂糖、ソース、コンソメを加えて、水気がなくなるまで煮詰めて完成。

ごはんをよく混ぜ合わせて、食べてくださいね。
真とごはんを、フライパンで炒め合わせてもいいですよ。

