



| 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)   |                                              | 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                                   | 調味料・その他                                                         |
| カルシウム (mg)   |                                              |                                                |                                           |                                                  |                                                                 |
| 10 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>636kcal<br>25.6g<br>305mg      | ぎゅうにゅう<br>さわらのしろみそかけ<br>おいわいじる<br>おしょうがつめでたいやき | ぎゅうにゅう<br>さわら しろみそ<br>かまぼこ ◎とうふ           | ◎ごはん<br>でんぷん あぶら さとう<br><br>ミニたいやき               | さけ しお みりん しょうゆ<br>(けずりぶし) しょうゆ                                  |
| 14 (火)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>582kcal<br>22.2g<br>297mg      | ぎゅうにゅう<br>びびんバ (にくみそ)<br>びびんバ (ナムル)<br>ワントンスープ | ぶたにく ◎あかみそ<br>きんしたまご<br>ベーコン              | ◎ごはん<br>あぶら さとう でんぷん<br>さとう ごま あぶら<br>ワントン       | さけ トウバンジャン しょうゆ<br>しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと しょうゆ しお                   |
| 15 (水)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>591kcal<br>29.1g<br>287mg      | ぎゅうにゅう<br>かつおのみそからめ<br>ゆでキャベツ<br>もずくのすましじる     | ぎゅうにゅう<br>かつお ◎あかみそ<br>もずく ◎とうふ           | しょうが<br>◎キャベツ<br>にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ             | ◎ごはん<br>でんぷん あぶら さとう<br><br>(けずりぶし) しょうゆ                        |
| 16 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>592kcal<br>23.0g<br>300mg      | ぎゅうにゅう<br>おやこに<br>こまつなのおひたし<br>みかん             | ぎゅうにゅう<br>とりにく さつまあげ ◎たまご<br><br>みかん      | ◎ごはん<br>じゃがいも さとう<br>さとう                         | (けずりぶし) さけ しょうゆ<br>しょうゆ                                         |
| 17 (金)       | げんりようごはん ぎゅうにゅう<br>641kcal<br>23.9g<br>325mg | ぎゅうにゅう<br>にこみうどん<br>だいずとごぼうのごまからめ<br>すずかのり     | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>◎だいず<br>◎あじつけのり   | ◎ごはん<br>◎うどん<br>でんぷん あぶら さとう ごま                  | (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ<br>しょうゆ                                     |
| 20 (月)       | こがたコッペパン ぎゅうにゅう<br>617kcal<br>26.6g<br>325mg | ぎゅうにゅう<br>スパゲティチリコンカン<br>キャベツとツナのサラダ           | ぎゅうにゅう<br>◎ぶたにく だいず<br>ツナオイルづけ            | コッペパン<br>スパゲティ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                 | こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーコ コンソメ ハヤシ肉 トマトケチャップ ウスターソース<br>しお こしょう |
| 21 (火)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>591kcal<br>26.6g<br>291mg      | ぎゅうにゅう<br>さけのわふうマリネ<br>だいごんのみそしる               | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ わかめ      | ◎ごはん<br>でんぷん あぶら さとう                             | しょうゆ す<br>(けずりぶし)                                               |
| 22 (水)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>594kcal<br>19.7g<br>297mg      | ぎゅうにゅう<br>カレーシチュー<br>にんじんサラダ                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ツナオイルづけ          | ◎ごはん<br>あぶら じゃがいも バター こむぎこ<br>さとう                | ガーリックパウダー カレーコ チャツネ コンソメ ウスターソース<br>しお こしょう す                   |
| 23 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>594kcal<br>19.3g<br>347mg      | ぎゅうにゅう<br>はつぼうさい<br>おさつチップス                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あつあげ                       | ◎ごはん<br>あぶら さとう でんぷん<br>さつまいも あぶら                | こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ<br>しお                        |
| 24 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>613kcal<br>22.5g<br>310mg      | ぎゅうにゅう<br>とりめしのぐ<br>すずかみそおでん<br>とうにゅうまっちゃむしパン  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>◎あかみそ ちくわ あつあげ<br>とうにゅう | ◎ごはん<br>さとう<br>さとう (こんにやく)<br>ホットケーキミックス さとう あぶら | さけ しょうゆ みりん<br>(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん                              |
| 27 (月)       | バーガーパン ぎゅうにゅう<br>625kcal<br>23.9g<br>332mg   | ぎゅうにゅう<br>さんぞくやき<br>ゆでキャベツ<br>こめこのコーンチャウダー     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                  | バーガーパン<br>でんぷん あぶら<br>あぶら こめこ                    | しょうゆ みりん<br>コンソメ しお                                             |
| 28 (火)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>597kcal<br>27.8g<br>263mg      | ぎゅうにゅう<br>さばのカレーやき<br>ほうとう                     | ぎゅうにゅう<br>さば<br>ぶたにく しろみそ                 | ◎ごはん<br><br>ほうとう                                 | カレーこ しょうゆ みりん<br>(けずりぶし)                                        |
| 29 (水)       | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>597kcal<br>23.6g<br>438mg   | ぎゅうにゅう<br>わかさぎのからあげ<br>きりたんぼなべ                 | ぎゅうにゅう<br>わかさぎ<br>とりにく                    | ◎わかめごはん<br>でんぷん あぶら<br>(こんにやく) きりたんぼ             | しょうゆ しお さけ<br>(けずりぶし) しょうゆ みりん                                  |
| 30 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>638kcal<br>28.5g<br>299mg      | ぎゅうにゅう<br>チキンなんばん<br>タルタルソース<br>むぎみそのみそしる      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>むぎみそ ◎とうふ あぶらあげ         | ◎ごはん<br>でんぷん あぶら さとう<br>ノンエッグタルタルソース<br>(こんにやく)  | さけ しょうゆ す<br>(けずりぶし)                                            |
| 31 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう<br>619kcal<br>20.9g<br>303mg      | ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>きりぼしだいごんのサラダ                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナオイルづけ                 | ◎ごはん<br>あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも<br>さとう ノンエッグマヨネーズ  | さけ しょうゆ みりん<br>しょうゆ しお こしょう                                     |

 ぎゅうにゅう み え けんさん 牛乳は三重県産です。  
 こめ すすかし さん 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。  
☆16日(木)、17日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

**1月の給食目標**

**給食のできるまでを考えよう**

◆◆ 1月24日から30日は、全国学校給食週間です ◆◆

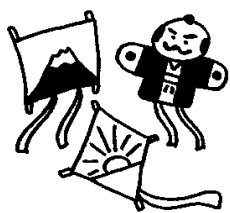
※ 学校給食の歴史

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くることができない子どもたちのために食事を提供したのが始まりと言われています。その後、全国に広まりましたが、戦争による食糧不足で給食を続けることができなくなり、中止されました。戦争が終わって、栄養が足りない子どもたちを救うために、外国から食べ物や寄付してもらって昭和21年12月24日に給食が再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、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30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

※ 今年のテーマは『日本全国ふるさとめぐり』

全国学校給食週間は、私たち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こと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『日本全国ふるさとめぐり』です。給食を通して日本各地のいろいろな料理を味わい、楽しみながら食文化を学びましょう。



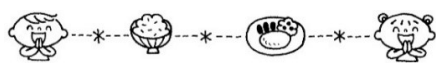


# 給食だより 1月号



©手塚プロダクション  
《センター校・園》

あけましておめでとうございます。新しい年になりました。1月はまだまだ寒い時期なので、かぜなどひかないように  
バランスの良い食事をとって体調を整えましょう。温かい食べ物を食べて、冷えた体を中から温めるのもいいですね。



## 全国学校給食週間 『日本全国ふるさとめぐり』



今年の全国学校給食週間のテーマは、「日本全国ふるさとめぐり」です。

24日（金）から30日（木）までの間、いろいろな都道府県の料理が登場しますので、楽しみながら味わってくださいね。

### 【三重県】24日（金）

- ・鶏めし（鈴鹿市の郷土料理）
- ・牛乳（三重県産牛乳）
- ・鈴鹿みそおでん  
（鈴鹿市産野菜・豆みそ）
- ・豆乳抹茶蒸しパン  
（三重県産豆乳、伊勢茶）



〇〇〇

### 【東北地方】29日（水）

- ・わかめごはん  
（岩手県や宮城県の三陸わかめ養殖）
- ・わかさぎのからあげ  
（青森県のわかさぎ漁）
- ・きりたんぼ鍋（秋田県の郷土料理）



### 【関東甲信地方】28日（火）

- ・さばのカレー焼き（千葉県の子ば魚）
- ・ほうとう（山梨県の郷土料理）



### 【九州地方】30日（木）

- ・チキン南蛮・タルタルソース  
（宮崎県の郷土料理）
- ・麦みそのみそ汁  
（九州地方の麦みそ文化）



### 【長野県】27日（月）

- ・山賊焼き  
（長野県のご当地グルメ）



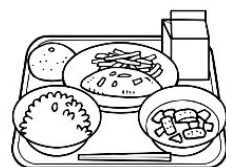
☆給食で日本中を旅しよう！



## 1月の給食目標



## 給食のできるまでを考えよう



毎日食べている給食は、どこで作られているか知っていますか？

給食センターでは、調理員さんたちが、暑い日も寒い日も毎日、一生けんめい給食を作ってくれています。

みなさんは、給食は好きですか？ 給食センターでは、何人の調理員さんで給食を作っているか知っていますか？

みなさんの目の前にある給食ができるまでに、調理員さんがどんな苦労や工夫をしてくれたか考えてみましょう。

また、調理員さんだけでなく、たくさんの人たちが関わって、作られている給食です。「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて、いただきましょう。



## つくってみよう！給食レシピ 米粉のコーンチャウダー



### <材料 4人分>

|         |          |
|---------|----------|
| 油       | 適量       |
| 玉ねぎ     | 120g     |
| 水       | 250ml    |
| にんじん    | 60g      |
| コンソメ    | 小さじ1・1/2 |
| 塩       | 少々       |
| しめじ     | 40g      |
| ホールコーン  | 60g      |
| クリームコーン | 80g      |
| 米粉      | 大さじ1     |
| 牛乳      | 160ml    |

### 1月27日の献立より

#### <下ごしらえ>

- ・玉ねぎは5mm厚のスライス、にんじんは乱切りにする。
- ・しめじは石づきを落とし、大きいものは半分に切る。

#### <作り方>

- ①鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ②水を入れ、にんじんを加えて煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら、コンソメ、塩、しめじ、ホールコーン、クリームコーンを入れて煮込む。
- ④いったん火を止め、米粉を牛乳で溶き、加える。
- ⑤再び、点火し、とろみをだし、ひと煮立ちさせたら完成。

クリームコーンと  
米粉のとろみで温かい  
スープです。寒い日には  
おすすめのメニューです。



i-----i