



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	ちょうみりょう 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	
10 (金) 604kcal 27.4g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ 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	しょうが ◎だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ◎こまつな にんじん ◎しろねぎ	◎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)
14 (火) 593kcal 22.7g 265mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースがらめ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワンタン あぶら	しょうゆ さけ ウスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ
15 (水) 615kcal 26.4g 401mg	ごはん ぎゅうにゅう あじのカレーそぼろ やさいのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ さけ カレーこ (けずりぶし)
16 (木) 590kcal 22.5g 351mg	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのちゅうかいため いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎はくさい しょうが 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 ごま あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ
17 (金) 588kcal 24.6g 269mg	ごはん 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 ごぼう にんじん ◎だいこん ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
20 (月) 604kcal 21.3g 286mg	ごはん ぎゅうにゅう いちごジャム スパゲティナポリタン キャベツとツナのマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん コッペパン いちごジャム スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ
21 (火) 636kcal 26.9g 283mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのあますだれ もずくのすましじる	ぎゅうにゅう さば もずく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん にんじん ◎だいこん ◎はくさい ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ さけ (けずりぶし)
22 (水) 605kcal 19.0g 316mg	ごはん 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	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ
23 (木) 618kcal 18.2g 250mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし にんじん にんにく さやいんげん	◎ごはん はるさめ さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ
24 (金) 650kcal 27.1g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ノンエッグタルタルソース むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	しょうが ◎キャベツ ◎だいこん にんじん ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース	さけ しょうゆ す (けずりぶし)
27 (月) 614kcal 23.8g 375mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかのおちやパン すずかやさいのこめこシチュー 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	◎はくさい たまねぎ にんじん	◎ごはん すずかのおちやパン じゃがいも こめこ あぶら でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ
28 (火) 662kcal 28.2g 266mg	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに さばのからあげ かぼちゃほうとう	ぎゅうにゅう のりのつくだに さば ぶたにく しろみそ	しょうが にんじん ◎だいこん かぼちゃ ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら ほうとう	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし)
29 (水) 594kcal 21.8g 418mg	ごはん ぎゅうにゅう わかめごはん わかさぎのカレーあげ きりたんぼなべ	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく	しょうが ごぼう にんじん しめじ ◎はくさい ◎しろねぎ	◎わかめごはん でんぶん あぶら (ごんにやく) きりたんぼ	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ みりん (けずりぶし)
30 (木) 605kcal 22.2g 343mg	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり こめこのおにまんじゅう	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん (ごんにやく) ふ あぶら さとう さつまいも こめこ さとう あぶら	さけ しょうゆ しお
31 (金) 592kcal 21.4g 321mg	ごはん ぎゅうにゅう タコスミート ゆでキャベツ クリーミースープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトみずに ◎キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	◎ごはん あぶら	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ

ぎゅうにゅう み えけんざん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしざん
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

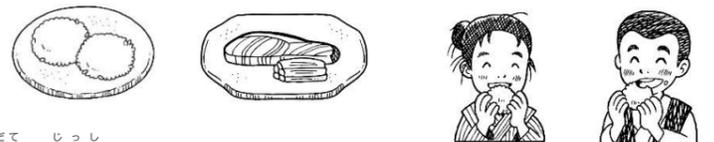
◆◆ 1月24日から30日は、全国学校給食週間です ◆◆

* 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、外国から食べ物を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。



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 1月号



©手塚プロダクション
《自校調理校・園》

あたら しい年になりました。あけましておめでとうございます。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し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。

1月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】27日（月）

- 鈴鹿のお茶パン（鈴鹿茶）
- 牛乳（三重県産牛乳）
- 鈴鹿野菜の米粉シチュー（鈴鹿市産野菜、三重県産米粉・牛乳）
- フライビーンズ（鈴鹿市産大豆）

【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）
- わかさぎのカレーあげ（青森県のわかさぎ漁）
- きりたんぼ鍋（秋田県の郷土料理）

【九州地方】24日（金）

- 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）

【東海地方】30日（木）

- ひきずり（愛知県の郷土料理）
- 米粉のおにまんじゅう（愛知県の郷土料理）

【関東甲信地方】28日（火）

- のりの佃煮（東京都の郷土料理）
- さばのからあげ（千葉県のさば漁）
- かぼちゃほうとう（山梨県の郷土料理）

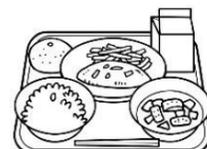
☆給食で日本中を旅しよう！



1月の給食目標



給食のできるまでを考えよう



私たちが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？

給食室では、調理員さんたちが、暑い日も寒い日も毎日私たちのために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？みなさんの学校の給食調理員さんは何人いるか、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。

そして、学校の中で調理員さんに会ったら、給食の感想やおいしかった給食のメニューなどを伝えてみてくださいね。



つくってみよう！給食レシピ 米粉のおにまんじゅう

1月30日のこんだてより

〈材料 4人分〉

- さつまいも 150g
- 米粉 40g
- 油 3g
- 砂糖 8g
- 塩 少々
- 水 35g
- アルミカップ 4枚

〈下ごしらえ〉

- さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。

〈作り方〉

- 米粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ①に油と水を加えてよく混ぜ合わせる。
- さつまいもの水気を切り、②と混ぜ合わせる。
- アルミカップに③を流し入れ、10～15分ほど蒸す。

小麦粉を使わず、米粉を使って作る鬼まんじゅうです。米粉の風味ともちっとした食感がたのしめます。

