



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	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
3 (月) 606kcal 27.5g 409mg	コッペパン ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ だいたいのチリコンカン	ぎゅうにゅう いわしのフライ ぶたにく ◎だいたい		コッペパン あぶら あぶら さとう	
4 (火) 587kcal 23.5g 310mg	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ のっぺいじる ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎だいたい にんじん ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう さとも (こんにやく) でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ (けずりぶし)
5 (水) 601kcal 23.2g 275mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん なばなとツナのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ ◎キャベツ ◎なばな	◎ごはん ◎うどん あぶら でんぶん さとう	しょうゆ カレールウ みりん さけ カレーこ (けずりぶし) しょうゆ す
6 (木) 587kcal 21.3g 281mg	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ トマトケチャップ す しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
7 (金) 593kcal 23.2g 278mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいたい そうへいじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく ◎あかみそ しろみそ	◎だいたい しょうが ◎はくさい にんじん ごぼう れんこん ◎しろねぎ にんにく	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと
10 (月) 589kcal 21.3g 297mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム スパゲティミートソース キャベツいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム スパゲティ あぶら あぶら	
12 (水) 588kcal 23.6g 286mg	ごはん ぎゅうにゅう たらのしろねぎソース はるさめスープ プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう たら とうふ	しょうが ◎しろねぎ たまねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ あぶら りんごゼリー	さけ しょうゆ す しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
13 (木) 599kcal 20.5g 327mg	わかめごはん ぎゅうにゅう すずかやさいのみぞれなべ こめこのおちあむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しろみそ	◎だいたい ◎はくさい にんじん ◎しろねぎ いせちや	◎わかめごはん こめこ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと ベーキングパウダー
14 (金) 622kcal 24.2g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかやきのり さばのたつたあげ ひのなづけ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ◎のり さば ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎ひのな たまねぎ にんじん ◎こまつな ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら さつまいも	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
17 (月) 594kcal 22.6g 355mg	こくとうパン ぎゅうにゅう かぶのポトフ フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいたい	◎キャベツ たまねぎ かぶ にんじん	こくとうパン じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう	コンソメ しお こしょう しょうゆ
18 (火) 592kcal 19.9g 327mg	あげパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー コーンとにんじんのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんじん	コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こめこ あぶら あぶら	シナモン コンソメ ワイン ガーリックパウダー こしょう しお こしょう
19 (水) 597kcal 22.9g 331mg	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのマーボー パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ サラダささみ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ ◎ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウ/ンジャン しょうゆ す
20 (木) 602kcal 22.7g 347mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん げんまいだんごじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ しょうが にんにく ◎だいたい にんじん ◎ほうれんそう えのきたけ	◎ごはん (こんにやく) あぶら さとう でんぶん ◎げんまいだんご	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
21 (金) 592kcal 24.4g 274mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	◎キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ トマトケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ しお
25 (火) 600kcal 23.3g 485mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん
26 (水) 588kcal 20.3g 322mg	ごはん ぎゅうにゅう だいたいのドライカレー はくさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ◎はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら あぶら でんぶん	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース チョップド ワイン カレーこ こしょう コンソメ こしょう
27 (木) 590kcal 24.6g 280mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ みそダレ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ とうふ	◎だいたい にんじん ごぼう ◎しろねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお こしょう さけ みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
28 (金) 589kcal 23.8g 254mg	ごはん ぎゅうにゅう しいらのてりに じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも 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 さけ

ぎゅうにゅう み え けんさん 牛乳は三重県産です。 こめ すずかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

おいしい大豆をいただきましょう
26日(水)の「大豆入りドライカレー」に使われる大豆は、
鈴鹿農業協同組合受託者部会様より、鈴鹿市の子ども
たちのために寄贈されたものです。感謝の気持ちをこめ
て、鈴鹿市で育った大豆をおいしくいただきましょう。



2月の給食目標

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「すずか産」でお知らせします。



食後は静かに休もう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



給食だより2月号



《自校調理校・園》

2月2日は節分、3日は立春です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続きインフルエンザなどの感染症の流行も心配されます。栄養バランスのよい食事、手洗い、十分な睡眠などを心がけ、寒い季節を元気に過ごしましょう。

いろいろな魚をおいしく食べよう～給食おさかな図鑑～

日本は海に囲まれているため、昔から魚などの海の恵みを食事にとり入れてきました。2月の給食には、いろいろな魚が登場します。みなさんは、魚の種類をどれだけ知っていますか？魚について知り、給食だけでなく毎日の食事にも積極的にとり入れていきましょう。



2月の給食に登場する魚

《日付／魚の種類／漢字／献立名》

- 3日(月) いわし【鰯】：いわしのカリカリフライ
- 5日(水) まぐろ【鮪】：なばなとツナのあえ物
- 7日(金) ぶり【鰯】：ぶり大根
- 12日(水) たら【鱈】：たらの白ねぎソース
- 14日(金) さば【鯖】：さばの竜田揚げ
- 21日(金) ホキ：ホキのからめあえ
- 25日(火) きびなご【黍魚子】：きびなごの唐揚げ
- 28日(金) しいら【鱈】：しいらの照り煮



たんぱく質

体をつくるもとになる

たんぱく質を多く含みます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

さば、いわし、さんまなどの青魚に含まれる脂です。

DHAは脳の発達や働きを活性化するとされています。

EPAは生活習慣病を予防するとされています。

☆いろいろな魚に出会い、

味わってみましょう。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

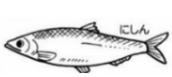
ししゃもやきびなご、

わかさぎなどの小魚を

丸ごと食べると、カルシウムがしっかりとれます。

魚の旬

春



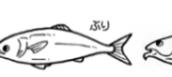
夏



秋



冬



※旬の時期は地域によって差があります。

2月の給食目標

私たちが生きていくためには、体に必要な栄養素を食べ物から摂る必要があります。

食べたものは、胃、小腸、大腸などの消化器官で消化・吸収され、体の栄養になります。

食後は、消化と吸収のために胃腸や肝臓などの消化器官が活発に働いています。食後は静かに体を休めて過ごす、

胃腸や肝臓の血液の流れがよくなり、栄養分が全身に行き渡りやすくなります。反対に、食後すぐに激しく動くと、お腹が

痛くなったり、うまく消化ができなくなったりします。

そのため、食べた後30分は激しい運動を避け、ゆっくり過ごすようにしましょう。

食後は静かに休もう

①口

歯と舌で、じょうずに食べ物を小さくし、だ液と混ぜあわせませす。

③胃

大きく小さく動きながら、すばい胃液を出して、食べ物をドロドロにします。

⑤小腸

腸液を出して、どんどん食べ物をとがします。小腸の長さは6～7mもあり、栄養のもとが腸からすいとられて、からだ中へはこばれます。

②食道

飲みこんだ食べ物は、食道という短いトンネルを通過して胃へ進みます。

④かん臓・すい臓

ここでは食べ物をとがす液をつくっています。

⑥大腸

腸液もろく、ここで水分がすいとられます。残りはからだの外へ出されます。

《食べ物の消化と吸収》 トンネルを通りながら、食べ物が小さくなってからだの中へ入り、じょうぶなからだをつくりまします。



つくってみよう！給食レシピ

ぶり大根

2月7日(金)のこんだてより

〈材料〉 4人分

- ぶり 200g
- 酒 10g
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量
- 大根 200g
- しょうが 2g
- しょうゆ 20g
- 砂糖 20g
- 水 30g

〈下ごしらえ〉

- ・ぶりは食べやすい大きさに切る。
- ・大根は5mm厚のいちよう切りにし、やわらかくゆでる。
- ・しょうがは細いせん切りにする。

〈作り方〉

- ①ぶりに酒をまぶし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②なべにしょうゆ、砂糖、水、しょうがを入れて煮立て、ゆでた大根を加えて味がなじむまでしばらく煮る。
- ③①のぶりと②の大根を合わせる。

給食のぶり大根は、ぶりを油で揚げているので魚の臭みが少なく、食べやすく仕上がります。甘めに煮た大根もおいしく、給食で人気があるメニューの一つです。ぶりも大根も、冬が旬の食べ物です。

