

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう
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	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	調味料・その他
カルシウム (mg)					
3 (月)	こくとうパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		こくとうパン	
641kcal	こめこのコーンシチュー	とりにく りゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら じゃがいも こめこ	ワイン こしょう カーリックパウダー コンソメ
24.9g	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
382mg	ひなあられ			ひなあられ	
4 (火)	ちらしずし りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ちらしずし	
599kcal	さわらのたつたあげ	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
24.5g	キャベツのしそあえ		◎キャベツ		あかじそふりかけ
293mg	すましじる	とうふ	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ		しょうゆ (けずりぶし)
5 (水)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	とんてき	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	あぶら さとう	さけ こしょう ウスターソース しょうゆ
25.3g	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ ◎あかみそ しろみそ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ		(けずりぶし)
317mg	すずかのおちゃプリン	◎すずかのおちゃプリン			
6 (木)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
613kcal	カレーシチュー	ぶたにく りゅうにゅう	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	カーリックパウダー カレーこ ウスターソース チャツネ コンソメ しお
17.2g	キャベツとコーンのマヨサラダ		◎キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう
310mg					
7 (金)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ホキのチリソース	ホキ	たまねぎ ◎ねぎ しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう	さけ ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ
22.8g	やさいのフォー		たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	フォー あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
270mg					
10 (月)	こがたコッペパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		コッペパン	
607kcal	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	
22.3g	スパゲティチリコンカン	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく	スパゲティ あぶら	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース
315mg	やさいサラダ		◎キャベツ にんじん		
	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
11 (火)	わかめごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎わかめごはん	
614kcal	さばのなんばんづけ	さば	しょうが たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん す
24.2g	くずかけ	あぶらあげ	にんじん ごぼう ◎こまつな たけのこ ◎ほししいたけ	じゃがいも (こんにゃく) ふ でんぶん	さけ しょうゆ (けずりぶし)
290mg					
12 (水)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら	
20.2g	じゃがいものそぼろに	とりにく	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
375mg					
13 (木)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	すずかのり	◎あじつけのり			
21.2g	にこみうどん	とりにく あぶらあげ	◎はくさい にんじん ◎しろねぎ	◎うどん	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
289mg	こんさいのきんぴらいため		れんこん にんじん ごぼう	あぶら さとう	しょうゆ みりん
14 (金)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン
25.2g	ナムル		もやし にら	さとう ごま あぶら	しょうゆ
355mg					
17 (月)	バーガーパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		バーガーパン	
595kcal	てづくりメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	しお こしょう カーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース
24.0g	やさいスープ		たまねぎ にんじん ◎キャベツ とうもろこし	あぶら	コンソメ こしょう
299mg					
18 (火)	せきはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎せきはん	
644kcal	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめこ でんぶん あぶら	さけ しょうゆ
24.5g	おいわいじる	ちらしかまぼこ	◎だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)
267mg	おいわいデザート			こめこのとうにゅういちごクレープ	
21 (金)	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	あつあげいりちゅうかうまに	ぶたにく あつあげ	たまねぎ ◎はくさい たけのこ にんじん ◎ねぎ	あぶら さとう でんぶん	こしょう カーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ オイスターソース
17.8g	おさつチップス			さつまいも あぶら	しお
332mg	プチりんごゼリー			りんごゼリー	

 りゅうにゅう みえけんさん

 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。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

※6年生の給食最終日は、18日（火）です。

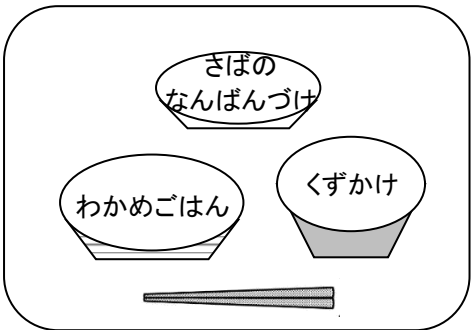


☆13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

◆◇3月11日(火)は東日本大震災復興支援給食です◇◆

2011年3月11日に東北地方で震災が起きてから、今年で14年目になります。
鈴鹿市内の中学校では、被災地である宮城県牡鹿郡女川町の中学校との間で、
2012年度から俳句や短歌を通じた交流を行い、震災直後から親交を深めてきました。
この日の給食は、宮城県や女川町にゆかりのある献立です。大きな被害を受けた震災の
記憶を風化させることなく、復興支援や、日頃から災害に備える大切さについて、
あらためて考える機会にしましょう。

○さばの南蛮漬け
宮城県牡鹿郡にある
女川町は、太平洋に
面していて漁業が盛ん
です。女川町でよく
獲れる「さば」を
南蛮漬けにします。



○わかめごはん
宮城県沖の三陸では、
栄養豊富でおいしい
わかめがたくさん生産
されています。

○くずかけ
宮城県の郷土料理の
一つで、お彼岸やお盆に
食べられています。

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。



3月の給食目標

1年間の給食をふいかえろう

～令和7年度4月の給食開始日～

2年生～6年生 4月10日（木）

1年生・幼稚園5歳児 4月11日（金）

幼稚園4歳児 4月14日（月）



給食だより3月号



©手塚プロダクション

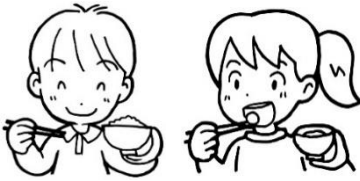
《自校調理校・園》

3月になり、進級や卒業・卒園を迎える時期となりました。この1年間、いろいろな経験を通して、体も心も大きく成長したのではないのでしょうか。今のクラスで給食を食べる時間も、残りわずかです。1年間をふり振り返りながら、残りの給食の時間を楽しく過ごしましょう。

3月の給食目標

1年間の給食をふいかえろう

この1年間の給食をふり振り返り、①～⑧でよくできたと思うことに○をつけましょう。書き終わったら、○の数を数えてみましょう。

①食事の前には、きれいに手洗いをし、きちんと身支度ができた。  ☐	②みんなで協力して、給食の準備ができた。  ☐	③好き嫌いをせず、バランスよく食べることができた。  ☐	④よくかんで、味わって食べることができた。  ☐
⑤感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつができた。  ☐	③マナーを守り、みんなで楽しく食事をすることができた。  ☐	⑦食器をていねいにあつかうことができた。  ☐	⑧きちんと後片付けができた。  ☐

「○」の数が 0～4個…来年は1つでも多くなるように頑張ろう。 5～7個…パーフェクトまであと一歩！ 8個…大変よくできました。新学期もその調子！

3月の献立

～3日はひな祭りお祝い給食です～

＜黒糖パン・牛乳・米粉のコーンシチュー・親子ビーンズ・ひなあられ＞

ひなまつりのお祝いとして、ひなあられが登場します。ひなあられには、「子どもたちが健やかに成長しますように」という願いがこめられています。

～18日は卒業・卒園お祝い給食です～

＜赤飯・牛乳・鶏のから揚げ・お祝い汁・お祝いデザート＞

おめでたい日に食べる赤飯や、お祝い汁で、卒業・卒園をお祝いしましょう。人気メニューのとりからあげや、デザートも付きますよ。

～11日は東日本大震災復興支援給食です～

＜わかめごはん・牛乳・さばの南蛮漬け・くずかけ＞

- 東日本大震災の被災地の一つである宮城県にちなんだ給食メニューが登場します。わたしが住む三重県でも、近い将来、大きな地震が起こると言われています。多くの方が犠牲になったこの震災を教訓に、家族や周りの人と一緒に、災害への対策について話をするなどし、防災意識を高めていけるとよいですね。また、日ごろから災害時の備えをするとともに、非常食のローリングストックや防災バッグの見直しも定期的に行うようにしましょう。

つくってみよう！給食レシピ

とんてき

3月5日（水）の献立より

＜材料 4人分＞

ぶた肉（スライス）	200g
おろしにんにく	1.5g
おろししょうが	1.5g
さけ酒	5g
サラダ油	5g
こしょう	少々
たまねぎ	100g
★ウスターソース	20g
★こいくちしょうゆ	8g
★砂糖	5g

＜下ごしらえ＞

- ぶた肉は食べやすい大きさに切り、にんにく、しょうが、酒で下味をつけておく。
- たまねぎは3mm巾にスライスしておく。
- ★の調味料を合わせておく。

＜作り方＞

1. フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉にこしょうをふり、炒める。肉に火が通ったら、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
2. ★の合わせ調味料を加えて、水分を飛ばしながら炒め合わせる。

ぶたにくにはビタミンB1が豊富に含まれています。ごはんが進む、スタミナレシピ！

