

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)		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	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー 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	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ でんぷん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
4 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう しんじゅむし すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ	◎ちらしずし さとう でんぷん もちごめ ひなあられ	さけ しょうゆ しお (けずりぶし) しょうゆ
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ キャベツのしそあえ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ◎とうふ しろみそ ◎あかみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお あかじそふりかけ (けずりぶし)
6 (木)	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 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 パター ごむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのちゅうかふうあんかけ ちゅうかやさいスープ プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ◎とうふ	たまねぎ にんじん にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう りんごゼリー	ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
10 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトのマヨネーズやき ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん	こくとうパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ	しお こしょう コンソメ しお こしょう
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんばんづけ くずかけ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ◎とうふ	しょうが にんじん たまねぎ にんじん たけのこ ◎ほししいたけ ◎こまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく) ふ でんぷん	しょうゆ さけ みりん す (けずりぶし) しょうゆ
12 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう にこみうどん ごぼうチップス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ◎しろねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎うどん でんぷん あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう あぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ す
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きびなごのカレーあげ すずかのおちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ◎すずかのおちゃプリン	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ カレーこ
17 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう てづくりメンチカツ ゆでキャベツ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ベーコン	たまねぎ ◎キャベツ たまねぎ にんじん ◎だいこん パセリ	バーガーパン パンこ あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ
18 (火)	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ けんちんじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ◎とうふ	しょうが にんにく にんじん ◎だいこん たまねぎ ◎ねぎ	◎せきはん でんぷん あぶら (こんにやく) いちごのこめこケーキ (とうにゅうクリーム)	さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ ゆでやさい わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ ◎とうふ わかめ	キャベツ あかピーマン にんじん たまねぎ ◎ねぎ	◎ごはん ごむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし)

ぎゅうにゅう み え け ん さ ん
牛乳は三重県産です。

おめ 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。

※6年生の給食最終日は、18日（火）です。

はあい
おはようございます。

☆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。

〇さばの南蛮漬け

みやぎけんおしかぐん
宮城県牡鹿郡にある
おながわちよう たいへいよう めん
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、今回は
なんばんづ 南蛮漬けにします。



さばの
なんばんづけ

ごはん

くずかけ

〇くずかけ

みやぎけん きょうどりりょうり
宮城県の郷土料理の
ひとつで、お彼岸やお盆に
食べられています。
やさい あぶらあげ まめふ
野菜や油揚げ、豆麩な
どを煮込んでとろみをつ
けた、真沢山の汁物です。

すすかし さんしやう 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、
こんだてめい らん し
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

1年生・幼稚園5歳児

幼稚園4歳児

幼稚園3歳児

4月10日 (木)

4月11日 (金)

4月14日 (月)

4月21日 (月)



給食だより3月号



©手塚プロダクション

《センター校・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。来年もその調子で頑張ろう。

3月の献立紹介

6年生を対象に「給食の思い出アンケート」を行いました。回答にご協力いただきありがとうございました。結果をお知らせします。人気のメニューは3月の給食に登場します。楽しみにしてくださいね。

<【おかず】好きな給食メニュー>

- 1位 うどん（12日煮込みうどん）
- 2位 鶏のから揚げ（18日）
- 3位 フライビーンズ（3日）
- 3位 カレーシチュー（6日）
- 5位 肉じゃが（14日）



少数でしたが、
ABCマカロニスープ（10日）
ごぼうチップス（12日）
マーボー豆腐（13日）
バンサンスー（13日）
…が好きという意見もありました。

<【デザート・その他】好きな給食メニュー>

- 1位 鈴鹿のお茶プリン
- 2位 ヨーグルト
- 3位 みかん
- 4位 チョコレートクリーム
- 5位 お茶蒸しパン



鈴鹿のお茶プリンが一番人気でした。
14日の給食に登場します！

<給食で思い出に残っているエピソードの紹介>

- ・苦手なもので給食では食べられた。
- ・デザートじゃんけんで勝ったこと。
- ・おかわりのじゃんけんで負けて悔しかった。
- ・クラスみんなで輪になって給食を食べたこと。
- ・コロナ禍の黙食から解放され、話しながら食べられるようになったこと。
- ・6年間僕たちの給食を作ってくれてありがとう！！！！



～4日はひな祭りお祝い給食です～

<ちらしずし・牛乳・真珠蒸し・すまし汁・ひなあられ>

ちらしずしやひなあられが登場します。さらに、給食センターでは、肉団子にもち米をまぶして蒸す「真珠蒸し」を手作りして、お祝いします。



つくってみよう！給食レシピ

～18日は卒業・卒園お祝い給食です～

<赤飯・牛乳・鶏のから揚げ・けんちん汁・お祝いデザート>

おめでたい日に食べる赤飯や、お祝いデザートで、卒業・卒園をお祝いしましょう。人気メニューの鶏のから揚げも、楽しみにしてくださいね。



<煮込みうどん>



<材料 4人分>

みず	500ml	白ねぎ	20g
だし用削り節	15g	生うどん	140g
鶏もも肉	40g		
にんじん	60g		
たまご	120g		
しめじ	40g		
油揚げ	1枚		

☆うすくちしょうゆ大さじ1

☆みりん 小さじ1

☆酒 小さじ1

<下ごしらえ>

- ・削り節でだし汁をとる。
- ・鶏肉は1.5cm角切りにする。
- ・にんじんはせん切り、玉ねぎは3mm厚スライスにする。
- ・しめじは小房に分ける。
- ・油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ・白ねぎは小口切りにする。
- ・生うどんは、汁の出来上がりに合わせて茹でる。

<作り方>

- ①だし汁に、鶏肉をほぐしながら加え、にんじん、玉ねぎ、しめじの順に加えて煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、油揚げ、調味料（☆）を加えて煮る。
- ③白ねぎ、ゆでた麺を加えて、ひと煮立ちさせて、出来上がり。

※一人分の分量は、汁椀1杯程度の量になっています。
必要に応じて量を調節してください。

うどんは好きな給食メニュー1位です。削り節からとっただしがおいしさのポイントです。