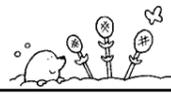


2025年3月中学校給食献立予定表



鈴鹿市教育委員会

日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			901	34.0	481
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	フライビーンズ	大豆				米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	なばなのソテー			なばな	キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	ひなあられ					ひなあられ					
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	(1・2年生) 27.3	(1・2年生) 329
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	切り干し大根サラダ	ツナオイル漬け		にんじん・こまつな	切干しいんげん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・こしょう	969	(3年生) 30.0	(3年生) 356
	(3年生のみ) お祝い鈴鹿茶タルト		牛乳・ホイップクリーム		鈴鹿茶	ホットケーキミックス・さとう・タルトカップ	油				
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			707	32.5	373
	さわらの照り焼き	さわら				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
7 (金)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			744	27.3	402
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉	油	酢・塩			
	大根のレモン酢あえ				だいこん・レモン果汁	さとう					
10 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			米			797	30.6	360
	フィッシュアンドチップス	ホキ				小麦粉・でんぷん・じゃがいも	油	ベーキングパウダー・塩・トマトケチャップ			
	カラフルピクルス			にんじん	だいこん・キャベツ	さとう		酢・塩			
	スコッチブロス風スープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	みかんジャム					みかんジャム					
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			779	29.6	310
	さばのカレーマリネ	さば		にんじん	たまねぎ	でんぷん・さとう	油	塩・こしょう・酒・うすくちしょうゆ・酢・カレー粉			
	ひきなすり	油揚げ		にんじん	だいこん・干しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ			
	おくずかけ			にんじん・ねぎ	ごぼう	じゃがいも・こんにゃく・そうめん・ふ・でんぷん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	31.9	410
	二色丼(とりそぼろ)	とり肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	二色丼(炒り卵)	卵									
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			776	25.0	338
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぷん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			733	29.0	564
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	米粉	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	納豆みそ	納豆・豚肉・赤みそ				さとう	油	酒・みりん			
	玄米団子汁			にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん・しめじ	玄米団子・こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
17 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			865	34.9	403
	きのこスパゲティ	ベーコン		ねぎ	しめじ・エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	ほうれん草オムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳	ほうれん草	とうもろこし・たまねぎ			塩・こしょう・トマトケチャップ			
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ			
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			722	32.2	353
	ハンバーグ・おろしだれ	豚肉・とり肉			たまねぎ・だいこん	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	ほうれん草の土佐あえ	かつお節		ほうれん草・にんじん	キャベツ			こいくちしょうゆ			
	鈴鹿野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ			(削り節)			
19 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	698	22.4	535
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		こまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
	五目きんぴら	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
21 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	24.9	367
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	春雨サラダ	サラダさきみ		チンゲンサイ・にんじん		はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
マラーカオ			牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			

※食材は都合により変更になることがあります。

食のかけはし



ご卒業
おめでとう
ございます

～給食&食育だより～

3月6日は中学校の卒業式です。

3年生にとって中学校での最後の給食となる4日(火)は、3年生だけ特別に、鈴鹿市で生産された、かぶせ茶の粉末を使用した「お祝い鈴鹿茶タルト」がつかます。お祝いの気持ちを込めて、第二学校給食センターで一つ一つ手作りします。

これまで給食では、鈴鹿市産のかぶせ茶を様々な献立で味わってきました。最後はスペシャルデザートで、郷土が誇るおいしいお茶の味を楽しみましょう。

知っているかな？鈴鹿のお茶にまつわることば

「伊勢茶」

三重県で生産されたお茶のことです。

鈴鹿市産のお茶も伊勢茶です。三重県は全国3位のお茶どころです。鈴鹿市や四日市市、亀山市などの北勢地域、大台町や度会町、松阪市などの南勢地域で、栽培が盛んです。

「かぶせ茶」

鈴鹿市を含む、北勢地域でたくさん生産されている緑茶の種類の一つです。収穫する前の一週間から二週間、黒いネットをかぶせて、直射日光をさえぎって栽培したお茶のことです。濃く鮮やかな緑色で、渋みが少なく、うまみと甘みが強いのが特徴です。

三重県はかぶせ茶の生産量が日本一です。

◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

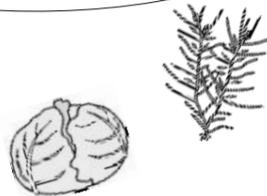
3月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米(コシヒカリ) うどん 大豆 豆腐 キャベツ なばな 大根 干しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 卵 油揚げ 赤みそ 白菜 ねぎ 玄米 団子 鈴鹿茶
	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ひじき わかめ 無糖ヨーグルト バター 豚肉 米粉

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

3月の旬の食材

- キャベツ
- ねぎ
- なばな
- さわら
- わかめ
- ひじき
- など



震災を忘れないこと、備えること

今から14年前の2011年3月11日に発生した東日本大震災では、地震と津波により多くの人々が被害に遭いました。

3月11日の給食では、被害の大きかった東北地方の特産品や郷土料理を取り入れた献立を予定しています。

東北地方の食文化に触れることで被災地に思いを寄せ、あの日起きた震災について知る機会にしましょう。

「さばのカレーマリネ」

さばは、宮城県でたくさん水揚げされる魚です。

「おくすかけ」

野菜や麩をだして煮て、くす粉でとろみをつけた宮城県の郷土料理です。「うーめん」という素麺のような細い麺を入れるのが特徴です。

「ひきないり」

福島県の郷土料理です。ひきなは細切りにした大根やにんじんのことで、甘辛く炒めたひきないりは、家庭料理の定番です。

自然災害はいつ襲ってくるかわかりません。定期的に飲料・食料など備蓄の量や内容を見直したり、家族の安否確認方法や集合場所などを決めたり、普段から備えておくことが大切です。



3月の給食目標「一年間の食生活をふり返ろう」

一年間の給食をふり返ってみよう！

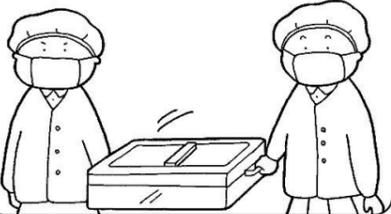
たくさん食べられるようになったり、苦手なものを克服できたり、給食の準備や片付けがスムーズにできるようになったり、たくさんの成長と思い出があるはずです。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

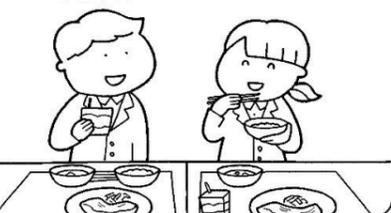
協力して給食の準備をすることができた



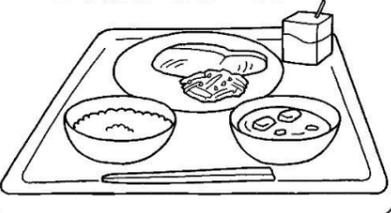
1人分の量をきれいに盛りつけた



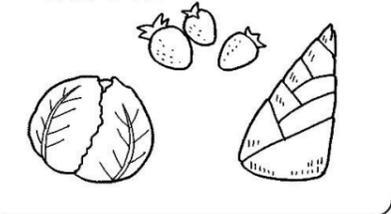
楽しく会食することができた



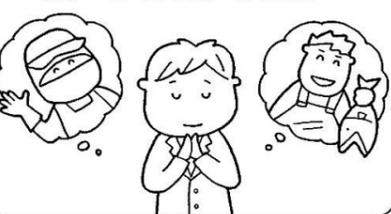
バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



おうち
DE
食育

給食レシピ紹介 ～3月の献立より～

厚揚げのキムチ炒め

厚揚げはたんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富
キムチ味でごはんがすすむ
ボリュームおかず



<材料/4人分>

- 豚うす切り肉 60g
- 厚揚げ 240g
- 玉ねぎ 120g
- にんじん 80g
- 緑豆もやし 60g
- キャベツ 160g
- にら 12g
- キムチ 40g
- ★砂糖 8g
- ★しょうゆ 24g
- ★中華スープの素 6g
- こしょう 少々
- サラダ油 適量
- でんぷん 適量

<作り方>

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。厚揚げは油抜きをして、一口大に切る。★の調味料を合わせておく。
- ②野菜は洗って、玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、キャベツは1cm幅短冊切り、にらは1cm長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、こしょうをふって炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツの順に加えてよく炒める。
- ⑤キムチと厚揚げを加えて炒め、★の調味料を回し入れ、にらを加えて全体を炒め合わせる。
※汁気が多い場合は水溶きでんぷんを加える。