

日	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
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
10 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう 594kcal 19.1g 287mg 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	おもにからだのちょうしを ととのえる にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ごぼう	おもにねつやちからの もとなる ◎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
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 24.6g 371mg マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ ねぎ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	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
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 19.9g 273mg ポークカレー キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら	しお こしょう カレーこ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース しお こしょう
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 23.3g 313mg ツナサラダ だいずとニョッキのトマトに	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ぶたにく ◎だいず	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん トマトみずに	◎ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいものニョッキ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 26.1g 305mg ホキのからめあえ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ◎とうふ しろみそ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ さやえんどう ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース (けずりぶし)
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 18.3g 269mg ハヤシライス マカロニサラダ	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 しめじ トマトピューレ にんじん とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ しお こしょう
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 20.2g 302mg にくじゃが ひじきいりおひたし プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんやく) さとう じゃがいも さとう りんごゼリー	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 28.0g 324mg さばのみそに こまつなのおひたし わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば しろみそ ◎あかみそ	しょうが ◎こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん さとう さとう	みりん さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 25.7g 309mg こがたコッペパン パンネのチリコンカン フレンチポテトサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず ツナオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	◎ごはん コッペパン マカロニ あぶら じゃがいも フレンチドレッシング	しお こしょう しお こしょう
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 21.2g 274mg とりにくのみそがらめ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎キャベツ もやし	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ごま あぶら でんぷん	さけ トマトケチャップ みりん しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 26.4g 471mg きびなごのからあげ こうやどうふとみえんどうのたまごとし	ぎゅうにゅう きびなご とりにく こうやどうふ ◎たまご	しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ みえんどう	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 26.2g 304mg とりのてりやき キャベツのしそあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ◎とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	◎ごはん さとう じゃがいも	さけ みりん しょうゆ あおじそふりかけ しお (けずりぶし)
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 583kcal 25.6g 326mg さわらのわふうあんかけ ふきとたけのこのにも	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ にんじん ふき たけのこ ◎しいたけ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう さとう	さけ しお しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ

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。

☆18日(木)、19日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

= 1学期 給食開始日 =

2年生～6年生	4月10日 (水)
1年生・幼稚園5歳児	4月11日 (木)
幼稚園4歳児	4月12日 (金)
幼稚園3歳児	4月22日 (月)



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。

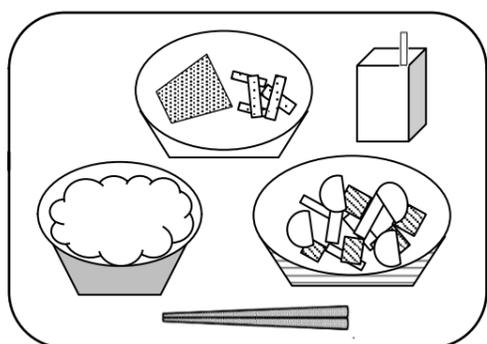
食事の準備、後片づけを助け合ってしよう

鈴鹿市の学校給食

《主食》

【パン】月曜日
三重県産小麦粉を30%使用しています。

【ごはん】火～金曜日
鈴鹿市産コシヒカリ100%です。
わかめごはんなどの混ぜごはんが出る
こともあります。



《副食》

鈴鹿市学校給食センターで、毎日調理をしています。
季節に合わせた食材を取り入れながら、味付けや調理方法を工夫し、子どもたちが食べやすい献立になるように心がけています。
また、地元(じもと)の食材(しよくざい)や、各地(かくち)の郷土料理(きょうどりょうり)を取り入れるなど、給食を通して子どもたちが様々な食(しょく)の体験(たいけん)をできるように工夫(くふう)しています。

《牛乳》 1本200mlの紙パック入りの牛乳が、毎日出ます。
子どもたちの健康な歯(けんこう)や骨(ほね)をつくるために必要なカルシウム(カルシウム)が含まれています。



給食だより 4月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスでの新学期が始まり、楽しみや緊張があると思います。皆さんの給食の時間が楽しい時間となるように、給食センターでは、今年度も安全でおいしい給食を作ります。毎日の給食を、楽しみにしててくださいね。

～ 毎月の献立予定表・給食だより ～

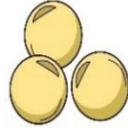
毎月、学校から献立予定表と給食だよりを配布しています。

毎日の献立のほか、毎月の給食目標や、行事食、旬の食材

などを紹介しています。

また、給食の献立のレシピも、毎月紹介しています。

ご家庭で、給食などの話をする際に、ぜひご活用ください。



「みえ地物一番給食の日」

毎月、第3日曜日の前の木曜日・金曜日を

「みえ地物一番給食の日」としています。

この日は、地元の鈴鹿市や三重県の食べ物をたくさん取り入れた献立になっています。

子どもたちに、地域の食材や地産地消の大切さ、地域の食文化などについて伝えています。



4月の給食目標

食事の準備、後片づけを助け合ってしよう

～給食当番になったら、準備の前にチェックしよう！～

ぼうしをきちんとかぶっていますか？



マスクをつけていますか？



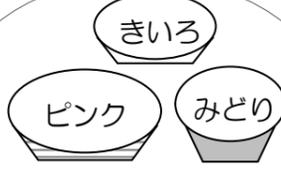
手をせっけんできれいに洗いましたか？

白衣のボタンをとめていますか？

給食当番

～もいつけのポイント～

1. 配膳図をよく見て、使う食器を確認しよう！
2. 道具を使って、きれいにもりつけよう！
3. 最後の人まで足りるようにしよう！



新入生の皆さんは、初めての給食当番が始まりますね。給食で使う食器は、ピンク色の深皿・黄色の浅皿・緑色のお椀の3種類があります。給食を盛り付ける前に、配膳図を見て、ごはんやおかずを盛り付ける食器を確認しましょう。



つくってみよう！給食レシピ《さわらの和風あんかけ》

4月26日(金)の献立より

＜材料 4人分＞

- さわら切り身 4切れ
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

あん

- にんじん 25g
- 玉ねぎ 100g
- 水 100g
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1

＜下ごしらえ＞

- にんじんはせん切り、玉ねぎは薄いスライスに切る。

＜作り方＞

- ①さわらに酒、塩で下味をつけ、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②あんを作る。
 - (1)鍋に水を煮立て、にんじんを入れて煮る。
 - (2)玉ねぎを加えてしばらく煮て、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。
 - (3)一度火を止め、水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、ひと煮立ちさせて、とろみをつける。
- ③揚げたさわらに、あんをかける。

さわらは、春が旬の魚です。油でカラッと揚げると食べやすくなります。

