

2024 年 4 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

| 日<br>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   |               |          |             |                                              |        |
|                |               | 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                |       | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | カルシウム<br>mg |                                              |        |
| 10<br>(水)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 831           | 28.9     | 392         |                                              |        |
|                | キーマカレー        |    | 豚ひき肉・大豆・ひよこ豆 |               | にんじん・トマト水煮        | たまねぎ・しょうが・にんにく           |                   | 油     |               |          |             | 赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ・塩・こしょう |        |
|                | じゃがいもとコーンのソテー |                                                                                     |              |               | パセリ               | とうもろこし                   | じゃがいも             | 油     |               |          |             | 塩・うすくちしょうゆ                                   |        |
|                | お祝いいちご蒸しケーキ   |                                                                                     | 牛乳・脱脂粉乳      |               |                   |                          | ホットケーキミックス・いちごジャム |       |               |          |             |                                              |        |
| 11<br>(木)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 719           | 28.1     | 324         |                                              |        |
|                | 鶏の唐揚げ         |                                                                                     | とり肉          |               |                   | しょうが・にんにく                | 米粉                | 油     |               |          |             | 酒・こいくちしょうゆ                                   |        |
|                | キャベツのごま風味漬け   |                                                                                     |              | こんぶ           |                   | キャベツ                     | さとう               | ごま    |               |          |             | うすくちしょうゆ・酢・塩                                 |        |
|                | すまし汁          |    | 豆腐・かまぼこ      |               | 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)                               |        |
| 12<br>(金)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 703           | 25.7     | 499         |                                              |        |
|                | ちくわの風味揚げ      |                                                                                     | ちくわ          |               |                   | しょうが                     | 小麦粉               | 油     |               |          |             | 塩                                            |        |
|                | こふきいも         |                                                                                     |              |               | パセリ               | たまねぎ                     | じゃがいも             | 油     |               |          |             | 塩・こしょう                                       |        |
|                | 春野菜のみそ汁       |    | 豆腐・油揚げ・白みそ   |               | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ           |                   |       |               |          |             | (削り節)                                        |        |
| 15<br>(月)<br>A | 揚げパン・牛乳       |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | コッペパン・さとう                | 油                 | シナモン  | 771           | 27.3     | 342         |                                              |        |
|                | 大豆のチリコンカン     |                                                                                     | 大豆・豚肉        |               | にんじん・ピーマン・トマトピューレ | たまねぎ・にんにく                | 小麦粉               | 油     |               |          |             | トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩・こしょう                  |        |
|                | マセドアンサラダ      |                                                                                     |              | ツナオイル漬け       |                   | にんじん                     | とうもろこし            | じゃがいも |               |          |             | ノンエッグマヨネーズ                                   | 塩・こしょう |
|                |               |  |              |               |                   |                          |                   |       |               |          |             |                                              |        |
| 15<br>(月)<br>B | コッペパン・牛乳      |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | コッペパン                    |                   |       | 832           | 30.3     | 358         |                                              |        |
|                | 大豆のチリコンカン     |                                                                                     | 大豆・豚肉        |               | にんじん・ピーマン・トマトピューレ | たまねぎ・にんにく                | 小麦粉               | 油     |               |          |             | トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩・こしょう                  |        |
|                | マセドアンサラダ      |                                                                                     |              | ツナオイル漬け       |                   | にんじん                     | とうもろこし            | じゃがいも |               |          |             | ノンエッグマヨネーズ                                   | 塩・こしょう |
|                | チョコレートクリーム    |  |              |               |                   |                          | チョコレートクリーム        |       |               |          |             |                                              |        |
| 16<br>(火)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 724           | 29.5     | 325         |                                              |        |
|                | ビビンバ (肉)      |                                                                                     | 豚肉・赤みそ       |               |                   | にんにく                     | さとう               | 油     |               |          |             | 酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ                           |        |
|                | ビビンバ (卵)      |                                                                                     | 卵            |               |                   |                          |                   |       |               |          |             |                                              |        |
|                | ビビンバ (ナムル)    |                                                                                     |              |               | ほうれんそう            | もやし                      | さとう               | ごま    |               |          |             | こいくちしょうゆ                                     |        |
|                | トックスープ        |  | 豆腐           |               | チンゲンサイ・にんじん・ねぎ    | たまねぎ・しいたけ                | トック               |       |               |          |             | 中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩                      |        |
| 17<br>(水)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 760           | 31.2     | 481         |                                              |        |
|                | ホキの甘からめ       |                                                                                     | ホキ           |               |                   |                          | 米粉・さとう            | 油     |               |          |             | こいくちしょうゆ・みりん                                 |        |
|                | きんぴらごぼう       |                                                                                     |              |               | にんじん              | ごぼう                      | こんにゃく・さとう         | 油     |               |          |             | 酒・こいくちしょうゆ                                   |        |
|                | たけのこのすまし汁     |                                                                                     | 豆腐           |               | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・たけのこ                |                   |       |               |          |             | うすくちしょうゆ・(削り節)                               |        |
|                | ブロックチーズ       |  |              | チーズ           |                   |                          |                   |       |               |          |             |                                              |        |
| 18<br>(木)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 768           | 28.6     | 393         |                                              |        |
|                | マーボー豆腐        |                                                                                     | 豚ひき肉・豆腐・赤みそ  |               | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが      | さとう・コーンスターチ       | 油     |               |          |             | トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩          |        |
|                | にらじゃが         |                                                                                     |              |               | にら                | たまねぎ                     | じゃがいも・さとう         | 油     |               |          |             | こいくちしょうゆ                                     |        |
|                | 春雨サラダ         |  |              |               | にんじん              | キャベツ・もやし                 | はるさめ・さとう          | 油     |               |          |             | 酢・こいくちしょうゆ                                   |        |
| 19<br>(金)      | ごはん (減) ・牛乳   |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 733           | 32.7     | 333         |                                              |        |
|                | しいらのから揚げ      |                                                                                     | しいら          |               |                   | しょうが                     | さとう・米粉            | 油     |               |          |             | 酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩                             |        |
|                | キャベツの信田あえ     |                                                                                     | 油揚げ          |               | チンゲンサイ            | キャベツ・もやし                 | さとう               |       |               |          |             | うすくちしょうゆ                                     |        |
|                | 煮込みうどん        |  | とり肉          |               | にんじん・こまつな・ねぎ      | しめじ                      | うどん               |       |               |          |             | 酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)                         |        |
| 22<br>(月)<br>A | コッペパン・牛乳      |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | コッペパン                    |                   |       | 759           | 29.1     | 442         |                                              |        |
|                | クリームシチュー      |                                                                                     | とり肉          | 牛乳・脱脂粉乳       | にんじん              | たまねぎ・とうもろこし              | 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                   |        |
|                | キャベツとツナのサラダ   |                                                                                     |              | ツナオイル漬け       |                   | こまつな                     | キャベツ・レモン果汁        | さとう   |               |          |             | 酢・塩・こしょう                                     |        |
|                | チョコレートクリーム    |  |              |               |                   |                          | チョコレートクリーム        |       |               |          |             |                                              |        |
| 22<br>(月)<br>B | 揚げパン・牛乳       |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | コッペパン・さとう                | 油                 | シナモン  | 698           | 26.1     | 426         |                                              |        |
|                | クリームシチュー      |                                                                                     | とり肉          | 牛乳・脱脂粉乳       | にんじん              | たまねぎ・とうもろこし              | 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                   |        |
|                | キャベツとツナのサラダ   |                                                                                     |              | ツナオイル漬け       |                   | こまつな                     | キャベツ・レモン果汁        | さとう   |               |          |             | 酢・塩・こしょう                                     |        |
|                |               |  |              |               |                   |                          |                   |       |               |          |             |                                              |        |
| 23<br>(火)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 743           | 26.5     | 568         |                                              |        |
|                | きびなごのカレー揚げ    |                                                                                     |              | きびなご          |                   | しょうが                     | 米粉                | 油     |               |          |             | こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉                            |        |
|                | わかめサラダ        |                                                                                     |              | わかめ           |                   | キャベツ・とうもろこし              | さとう               | 油     |               |          |             | こいくちしょうゆ・酢                                   |        |
|                | 炒めビーフン        |  | 豚肉           |               | にんじん・ピーマン         | にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・しいたけ | ビーフン              | 油     |               |          |             | 塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素             |        |
| 24<br>(水)      | ごはん・牛乳        |                                                                                     | 牛乳           |               |                   | 米                        |                   |       | 722           | 27.8     | 445         |                                              |        |
|                | ひじき入り中華そば     |                                                                                     | 豚ひき肉・赤みそ     | ひじき           | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが | さとう               | 油     |               |          |             | トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・塩                  |        |
|                | 中華野菜スープ       |                                                                                     | ベーコン・豆腐      |               | にんじん・チンゲンサイ       | たまねぎ・キャベツ・しょうが           |                   |       |               |          |             | 酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう                    |        |
|                | ヨーグルト         |  |              | ヨーグルト         |                   |                          |                   |       |               |          |             |                                              |        |

|           |                                                                                              |          |    |           |            |                 |    |                    |     |      |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----------|------------|-----------------|----|--------------------|-----|------|-----|
| 25<br>(木) | ごはん・牛乳                                                                                       |          | 牛乳 |           |            | 米               |    |                    | 746 | 30.7 | 316 |
|           | 豆腐のそぼろかけ                                                                                     | 豆腐・とりひき肉 |    |           | しょうが       | さとう・コーンスターチ     |    | 酒・こいくちしょうゆ・みりん     |     |      |     |
|           | キャベツのレモン酢あえ                                                                                  |          |    |           | キャベツ・レモン果汁 | さとう             |    | 酢・塩                |     |      |     |
|           | 実えんどうの卵とじ   | さつま揚げ・卵  |    | にんじん      | たまねぎ・実えんどう | じゃがいも・さとう       |    | 酒・こいくちしょうゆ・(削り節)   |     |      |     |
| 26<br>(金) | ごはん・牛乳                                                                                       |          | 牛乳 |           |            | 米               |    |                    | 736 | 32.6 | 429 |
|           | さわらの西京焼き                                                                                     | さわら・白みそ  |    |           |            | さとう             |    | 酒・うずくちしょうゆ         |     |      |     |
|           | 野菜のごまあえ                                                                                      |          |    | にんじん・ごまつな | キャベツ・もやし   | さとう             | ごま | うずくちしょうゆ           |     |      |     |
|           | 厚揚げとふきの五目煮  | 厚揚げ      |    | にんじん      | ふき         | じゃがいも・こんにゃく・さとう |    | こいくちしょうゆ・みりん・(削り節) |     |      |     |

※食材は都合により変更になることがあります。

※15日と22日はA・Bグループ5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、15日と22日の献立は、日付下に記載したグループごとに各校異なります。

◇ 4月の給食目標：協力して食事の準備、後片付けをしよう ◇

Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中  
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中



# 食のかけはし

～給食&食育だより～



新しい年度を迎えました。  
生活リズムを整えて、新たな気持ち  
で新学期をスタートさせましょう。

入学・進級おめでとうございます。

学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は食事の大切さや食事のマナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材でもあります。

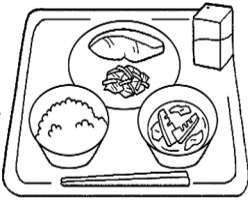
給食の時間を、みんなで協力して楽しい時間にしましょう。



## 学校給食の目標



- ①バランスよく栄養をとり、健康な体をつくる。
- ②栄養バランスの良い食事について学び、望ましい食習慣を養う。
- ③給食の時間を通して社会性や協力することの大切さを学び、学校生活を豊かにする。
- ④食べ物（生命や自然）に感謝の気持ちを持つ。
- ⑤食にかかわる人々の様々な活動によって食生活が支えられていることに感謝の気持ちを持つ。
- ⑥日本や世界の食文化について学ぶ。
- ⑦食料の生産、流通、消費について学ぶ。



### ●給食レシピ紹介● -4月の献立より-

## 実えんどうの卵とじ

#### <材料／4人分>

- じゃがいも 200g
- にんじん 120g
- 玉ねぎ 240g
- 実えんどう 20g
- さつま揚げ 40g
- 卵 200g
- 酒 5ml
- 砂糖 15g
- しょうゆ 30ml
- だし汁 300ml

#### <作り方>

(下ごしらえ)

- ・じゃがいもとさつま揚げは食べやすい大きさ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ・卵を割って溶いておく。

- ①鍋にだし汁を煮立たせ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて煮る。
- ②砂糖を加え、野菜に火が通ったら酒、しょうゆを加える。
- ③さつま揚げ、実えんどうを加えて煮込む。
- ④沸き立ったら溶き卵を加え、卵が固まるまで火を通す。

### 4月の旬の食材

- ・春キャベツ
- ・たけのこ
- ・さやえんどう
- ・実えんどう
- ・ふき
- ・いちご
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・さわら

など

### ☆給食で地産地消！

4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

- ・米（コシヒカリ）
- ・豚肉
- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・大豆
- ・卵
- ・うどん
- ・ねぎ
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ

#### 三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・わかめ
- ・バター
- ・大豆
- ・たけのこ
- ・ひじき
- ・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。



## おいしい給食を届けます～鈴鹿市第二学校給食センター～

中学生のみなさんが食べる給食は、稲生にある「第二学校給食センター」で調理しています。調理員・配送員は合わせて60人ほどで、中学校10校分、約5500食のおかずを調理し、学校へ配送しています。

中学校の給食では、主食（ごはん、パン）の量も、おかずの量も品数も、小学生のときよりも多くなっています。

成長期のみなさんに必要な量なので、好き嫌いなくしっかり食べましょう！

「給食で笑顔になってほしい」「残さずしっかり食べてほしい」と、給食にかかわる人たちの思いと愛情を込めて毎日の給食をお届けしますので、楽しみにしていてくださいね。

