

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
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	おもにからだのちようしを	おもにねつやちからの	調味料・その他
カルシウム (mg)			ととのえる	もとなる	
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 17.8g 250mg	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし にんじん ピーマン にんにく さやいんげん	◎ごはん はるさめ さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	ごしょう しょうゆ さけ しょうゆ
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 19.8g 269mg	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトみずに ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん じゃがいも あぶら あぶら	しお ごしょう しお ごしょう
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 24.9g 366mg	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ◎あかみそ いためナムル	にんじん たまねぎ ◎しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま 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
15 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 580kcal 24.2g 374mg	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 ◎キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ あぶら でんぶん こめこ あぶら さとう	ごしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しょうゆ
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 24.3g 281mg	ぎゅうにゅう さばのからあげ ちゅうかやさいスープ	しょうが たまねぎ にんじん ◎こまつな もやし しょうが	◎ごはん さとう でんぶん こめこ あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん しお さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ ごしょう
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 24.0g 417mg	ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため キャベツのあまずに	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう	さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ しお
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 19.3g 265mg	ぎゅうにゅう にこみうどん ごぼうチップス すずかのり	とりにく にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう ◎あじつけのり	◎ごはん ◎うどん でんぶん こめこ あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
19 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 580kcal 21.1g 294mg	ぎゅうにゅう ちくわのふうみあげ げんまいだんごじる	ちくわ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ にんじん たまねぎ もやし ◎こまつな	◎わかめごはん こむぎこ あぶら ◎げんまいだんご	(けずりぶし)
22 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 593kcal 24.9g 315mg	ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン キャベツとツナのマヨサラダ	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ ◎キャベツ	コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトクチャップ ウスターソース しお ごしょう
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 25.3g 312mg	ぎゅうにゅう ホキのあまからめ ぶきとたけのこのちゅうかいため	ホキ ぶたにく あつあげ たまねぎ ◎キャベツ にんじん たけのこ ふき	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース しお
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 23.5g 306mg	ぎゅうにゅう あじフライ・ソース ゆでキャベツ わかめのすましじる	あじフライ ◎キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん あぶら あぶら	ウスターソース しょうゆ さけ (けずりぶし)
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 20.9g 306mg	ぎゅうにゅう ガバオライス クリーミースープ いちごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも いちごゼリー	さけ オイスターソース しょうゆ トウバンジャン しお ごしょう コンソメ ごしょう
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 22.2g 441mg	ぎゅうにゅう きびなごのカレーあげ みえんどうとじゃがいものそぼろに	しょうが たまねぎ にんじん みえんどう	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ さけ

ぎゅうにゅう み えけんさん

牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がっき

= 1学期

きゅうしよくかいしび

給食開始日 =

ねんせい

2年生～6年生

ねんせい

1年生・幼稚園5歳児

ようちえん

幼稚園4歳児

がつ

4月10日 (水)

がつ

4月11日 (木)

がつ

4月12日 (金)

にち

☆18日(木)、19日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

すずかしさんしよくよてい

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

献立名の欄に

すずか産

でお知らせします。

しよくざい

鈴鹿市産地産地消推進

ロゴマーク

がつ

4月の給食目標

しよくじ

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

たす

あ

きゅうしよくとうばん

～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？

エプロンのボタンは、とめていますか？

て手をせっけんできれいに洗いましたか？

給食当番

～もりつけのポイント～

はいぜんず

1. 配膳図をよく見て、使う食器を確認しよう。

どうぐ

2. 道具を使って、きれいにもりつけよう。

さいご

3. 最後の人まで足りるようにしよう。

ちゅうい

4. あまりすぎにも注意しよう。



給食だより 4月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まり、新しいクラスでの楽しみや緊張があると思います。給食の時間が楽しい時間となるように、給食室では、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。

すず か し がっ こう きゅう しょく

鈴鹿市の学校給食

《主食》

【ごはん】

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。

【パン】

三重県産小麦粉を30%使用しています。

揚げパンが火曜日に出る月もあります。



《牛乳》

1本200ml入りの紙パックが、毎日出ます。

子どもたちの健康な歯や骨をつくるために必要なカルシウムが含まれています。



《副食》

各学校の給食室で、毎日調理をしています。

毎月、季節に応じた食材を取り入れながら、味付けや調理法を工夫し、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、地元の食材や、各地の郷土料理を取り入れるなど、給食を通して子どもたちが様々な食の体験をできるように、工夫しています。

「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

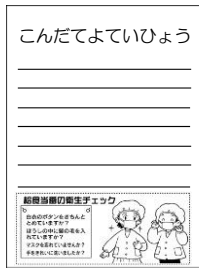
「みえ地物一番給食の日」としています。

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、地元の食材や地産地消のよさ、地域の食文化などについて伝えています。



～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。

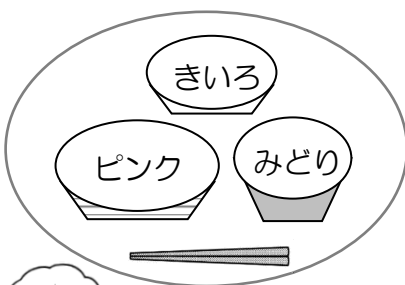
毎日の献立のほか、毎月の給食目標や、季節に応じた食材など、給食にかかわる事柄について紹介しています。

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、給食や食事の話をする際に、ぜひご活用ください。

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



新入生のみなさんは、初めての給食当番が始まりますね。

給食に使う食器は、ピンク色・黄色・緑色の3種類があります。盛りつけの前に、教室の配膳図を見て、ごはんやおかずを盛りつける食器を確認しましょう。

～準備の前には、手洗い・身支度チェックを！～



つくってみよう！給食レシピ ふきとたけのこの中華炒め

4月23日(火)のこんだてより

＜材料 4人分＞

豚肩薄切り肉	50 g
サラダ油	10 g
キャベツ	100 g
にんじん	75 g
たまねぎ	150 g
たけのこ（水煮）	50 g
ふき	25 g
厚揚げ	100 g
☆こいくちしょうゆ	5 g
☆オイスターソース	10 g
☆食塩	少々
☆片栗粉	5 g

＜下ごしらえ＞

- 豚肉は、2cm巾に切る。
- ふきは、下ゆでし、筋を取って薄い斜め切りにする。
- たまねぎは、薄いスライス、キャベツは、1cm巾の短冊切りにする。
- たけのこ、にんじんは、3mm巾のいちょう切りにし、下ゆでする。
- 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。

＜作り方＞

- フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- たまねぎ、キャベツを入れ、少ししんなりするまで炒めたら、にんじん、たけのこ、ふきを入れてさらに炒める。
- 野菜に火が通ったら、厚揚げを入れて炒める。
- 混ぜ合わせた☆の調味料を入れて炒める。

