

日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
		赤	緑	黄	た
		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	調味料・その他
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ じゃがいもとコーンのスープ すずかのおチャプリン	ぎゅうにゅう とり ベーコン ぎゅうにゅう すずかのおチャプリン	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも	ワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう コンソメ
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのソースからめ きゅうりのしおもみ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお わかめ ◎とうふ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	さけ ウスターソース みりん しお (けずりぶし) しょうゆ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき キャベツとベーコンのソテー むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナオイルづけ ベーコン あぶらあげ むぎみそ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう (けずりぶし)
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら	ワイン カレーコ ウスターソース しょうゆ コンソメ チャツネ カレールフ
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ はっぼうどうふ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ◎とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ◎キャベツ もやし ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら あぶら でんぷん	しょうゆ さけ しお こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ
12 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう パンネのチリコンカン フレンチサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいず ツナオイルづけ	にんにく にんじん ◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン マカロニ あぶら さとう あぶら いちごジャム	しょうゆ さけ す しお こしょう
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ◎たまねぎ もやし ◎ねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう はるさめ さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とり くに あぶらあげ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん ごぼう だいこん ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (ごんにやく)	しょうゆ あおじそふりかけ しお (けずりぶし) しょうゆ
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とり くに さつまあげ ◎たまご	◎たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう にんじん きゅうり	◎ごはん じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ しょうゆ しょうゆ しお
16 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう すずかのおチャうどん だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう とり くに かまぼこ あぶらあげ ◎だいず ツナオイルづけ	にんじん しめじ ◎たまねぎ ◎ねぎ ◎キャベツ きゅうり にんじん	◎わかめごはん ◎おチャうどん さとう あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ からし す
19 (月)	すずかのおチャパン 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 ◎キャベツ	すずかのおチャパン 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
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりとごぼうのごまからめ きりほしだいごんのにももの	ぎゅうにゅう とり くに あぶらあげ	ごぼう にんじん きりほしだいごん ◎ほししいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さとう	みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ひじき ◎あかみそ ◎たまご	にんにく しょうが にんじん ◎ほししいたけ ◎ねぎ ◎たまねぎ とうもろこし パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぷん	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 しお
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーあじのくにじゃが ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナオイルづけ	◎たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら (ごんにやく) じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ カレーコ しょうゆ しょうゆ さけ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりとごぼうのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう とり くに ◎とうふ	にんにく しょうが ◎たまねぎ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ しお ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ごめこのコーンチャウダー おやこピーズ	ぎゅうにゅう とり くに ぎゅうにゅう ◎だいず	◎たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ えだまめ	コッペパン あぶら じゃがいも ごめこ さとう でんぷん あぶら	しお こしょう コンソメ しょうゆ
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ ごまもやし おチャむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん ◎ねぎ もやし いせちや	◎ごはん あぶら でんぷん ごま ホットケーキミックス さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しお
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのユーリンソース とりとくとやさいのフォー	ぎゅうにゅう さば とり くに	にんにく しょうが ◎たまねぎ しろねぎ しょうが ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモンかじゅう	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら フォー	す しょうゆ みりん さけ しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 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 しお こしょう
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのわふうマリネ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ しろみそ ◎あかみそ ◎とうふ	◎たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しお こしょう さけ しょうゆ す (けずりぶし)

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。

15日(木)と16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

5月の給食目標

たの 楽しく食事をしよう



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。





給食だより5月号



©手塚プロダクション
《センター校・園》

新学期が始まって、1か月がたちました。5月は気候がよく、外遊びや、運動をするのに気持ちが良い季節ですね。毎日を元気に過ごすために、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

5月1日は八十八夜です。

三重県は、緑茶の生産量が全国第3位のお茶どころです。特に鈴鹿市で多く栽培されている「かぶせ茶」は、全国第1位の生産量を誇ります。八十八夜の頃はお茶の収穫が盛んになり、この時期に収穫され、一番茶とも呼ばれる新茶は、うまみがあって、おいしいお茶です。

5月の給食には、「鈴鹿のお茶プリン」や「鈴鹿のお茶うどん」、「鈴鹿のお茶パン」、「お茶蒸しパン」など、鈴鹿市や三重県で収穫されたお茶を使ったメニューがたくさん登場します。

お茶の香りを感じながら、新茶の季節を楽しみましょう。

5月5日は「こどもの日」です。

「こどもの日」と呼ばれる端午の節句は、こどもたちの健やかな成長や幸せを願う日です。「こいのぼり」や「かぶと」を飾ったり、「ちまき」や「柏餅」を食べたりします。

ちまきには、悪い病気や災難から身を守るという意味があります。柏餅には、柏の木が新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、健康を願う縁起物として、柏の木の葉が使われています。

給食では行事食として、「かつおのソースからめ」と「若竹汁」が5月2日に登場します。出世魚でおめでたい魚である「かつお」や、成長のはやい「たけのこ」を食べて、こどもの日をお祝いしましょう。



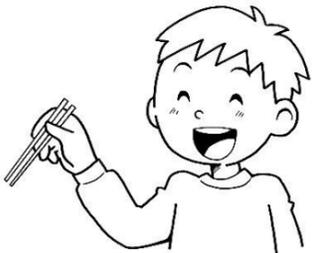
5月の給食目標

たのしく食事をしよう



楽しい食事のための第一歩！

はしの持ち方レッスン！



- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

GOOD!

正しくはしを持っていますか？

～上手に使ってきれいに食べよう～

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考えている人はいませんか？ 美しいはしづかいは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、ほかの人に不快な印象を与えてしまいます。

大人になった時に恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

上手に使えるかな？



き切る はさむ すくう

つくってみよう！給食レシピ 《かつおのソースからめ》

5月2日の献立より

<p>＜材料 4人分＞</p> <p>かつお 250g</p> <p>酒 小さじ2</p> <p>おろし生姜 小さじ1</p> <p>かたくり粉 適量</p> <p>揚げ油</p> <p>砂糖 大さじ1</p> <p>ウスターソース 大さじ1</p> <p>みりん 小さじ2</p> <p>水 20ml</p>	<p>＜下ごしらえ＞</p> <p>かつおは2cm程度の角切りにし、酒とおろし生姜で下味をつけておく。</p> <p>＜作り方＞</p> <p>① 下味をつけたかつおに、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。</p> <p>② 砂糖、ウスターソース、みりん、水を混ぜ合わせて煮、タレを作る。</p> <p>③ 揚げたかつおに②のタレをからめて、出来上がり。</p>
---	---

ウスターソースのコクと香りや砂糖の甘みで、魚が食べやすく仕上がります。

