



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう た
		赤	緑	黄	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもにからだをつくる			調味料・その他
カルシウム (mg)		おもにからだをつくる			
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 24.2g 361mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう 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 す しょうゆ
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 22.0g 302mg	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 (こんにやく) 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
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 613kcal 24.4g 348mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし にんじん	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお こしょう
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 18.8g 372mg	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら とうにゅういちごパンナコッタ	カレーパウダー カレー コシネ コンソメ カレールウ ウスターソース しお こしょう
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 26.1g 303mg	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ しろみそ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ ねぎ さやえんどう	◎ごはん でんぶん 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 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう 576kcal 17.9g 285mg	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎うどん でんぶん あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 28.0g 308mg	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	◎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
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 651kcal 23.8g 386mg	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ◎だいず	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぶん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 27.0g 300mg	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ しろみそ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし)
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 22.8g 297mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ きんしたまご	にんにく もやし ◎こまつな にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 25.0g 309mg	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ◎たまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ みえんどう きゅうり ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しお こしょう
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 25.1g 284mg	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 ◎ほししいたけ	◎ごはん でんぶん 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
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 22.8g 260mg	ぎゅうにゅう とりにく レモンふうみ ぶたにく	レモンかじゅう にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎キャベツ もやし	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

4月の給食目標

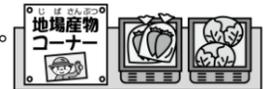
食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

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。



◆◆ みえ地物一番給食の日 ◆◆

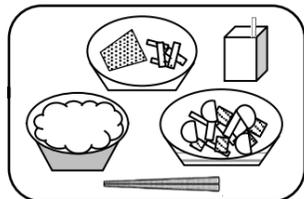
毎月、第3日曜日の前の木曜日・金曜日を「みえ地物一番給食の日」とし、地元の鈴鹿市や三重県の食べ物をたくさん取り入れた献立になっています。給食を通して、子どもたちに、地元の食材や地産地消の大切さ、地域の食文化などについても伝えています。そして、今月の「みえ地物一番給食の日」は、17日(木)と18日(金)です。



《鈴鹿市の学校給食》

【主食(パン・ごはん)】

パン：月曜日
※月曜日または火曜日に揚げパンがある月があります。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。



【牛乳】

毎日付きます。三重県産生乳100%で、200ml紙パック入りです。

【副食(おかず)】

鈴鹿市学校給食センターで作っています。旬の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、地元の食材や各地の郷土料理を取り入れるなど、子どもたちの食に関する体験や知識を増やす工夫をしています。

*** 1学期 給食開始日 ***

2年生～6年生 4月10日(木)
1年生・幼稚園5歳児 4月11日(金)
幼稚園4歳児 4月14日(月)
幼稚園3歳児 4月21日(月)



※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



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。新しい友達や先生との出会いに期待が膨らむ新年度が始まりました。その一方で、慣れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。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。

学校給食の7つの目標

①バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 	②栄養バランスのよい食事について学びましょう。 	③学校生活の中でみんなで協力することの大切さを学びましょう。 	④食べ物に感謝の気持ちをもちましょう。
⑤食事を作ってくれる人たちに感謝の気持ちをもちましょう。 	⑥日本や世界の食文化を学びましょう。 	⑦食べ物の生産・流通・消費について学びましょう。 	給食を食べながら、たくさんのおいしい給食を楽しく学びましょう！

給食に毎日出る「牛乳」

残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

給食の前には必ず手洗いをしよう！

手には、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。食中毒などで、熱が出たり、お腹が痛くなったりしないように給食の前には、必ず全員が石けんを使って、しっかりと手洗いをし、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食当番の身支度チェック

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- ・マスクをきちんとつけましょう。
- ・つめは短く切っておきましょう。
- ・清潔なエプロンを身につけましょう。



給食の準備・後かたづけ

給食の準備や後片付けは、給食当番の人だけでなく、みんなで協力して行いましょう。協力して早く準備ができると、ゆっくり給食を食べることができますね。



給食当番なのに体調が悪い時は…

下痢や嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に伝えて、他の人に給食当番をかわってもらいましょう。



つくってみよう！給食レシピ

《春キャベツのクリームシチュー》

<材料 4人分>

4月21日の献立より

鶏肉	40g	水	200ml
油	少々	コンソメ	8g
こしょう	少々	塩	少々
ガーリックパウダー	少々	生クリーム	20ml
白ワイン	小さじ1	バター	20g
玉ねぎ	120g	小麦粉	20g
人参	60g	牛乳	200ml
じゃがいも	120g		
キャベツ	120g		

<下ごしらえ>

- ・鶏肉、じゃがいもは一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、キャベツは2cm幅の短冊切りにする。
- ・鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を混ぜ合わせてホワイトルウを作る。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、鶏肉をいれ、こしょう、ガーリックパウダー、白ワインを振り、炒める。
- ②玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、人参、じゃがいもを加える。
- ③水をいれて煮込み、じゃがいもが半煮えになったら、コンソメ、キャベツを加えて煮込む。
- ④ホワイトルウを加えて煮込み、塩を加えて、味を整える。
- ⑤生クリームを入れて仕上げる。



葉っぱが柔らかく、春キャベツがおいしい季節におすすめのレシピです。