В		あか	みどり		1
	_	赤	禄	· 黄	ちょうみりょう た
エネルギー(kcal)	こんだてめい	91,	おもにからだのちょうしを	おもにねつやちからの	調味料・その他
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる			
カルシウム (mg)		-10	ととのえる	もとになる	
10 (木)		ぎゅうにゅう		©ごはん	
1 1	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう でんぷん	さけ オイスターソース しょうゆ
20.6g	じゃがいものあげに		さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ
325mg	- (+) (+) (+) (+) (+) (+) (+) (+) (+) (+)				
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		⊚ごはん	
574kcal	ポークカレー	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	じゃがいも あぶら	しお こしょう カレーこ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース
19.7g	キャベツとコーンのソテー		◎キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう
270mg	ポークカレー キャベツとコーンのソテー				
		ぎゅうにゅう		コッペパン	
578kcal	はるキャベツのこめこシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	じゃがいも こめこ あぶら	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
24.1g	フライビーンズ	⊚だいず		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
371mg	すずか				
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
		ぶたにく	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが にんにく		しょうゆ さけ
25.8g	とうふのみそしろ	あぶらあげ とうふ ©あかみそ しろみそ		じゃがいも	(けずりぶし)
330mg	<u> </u>		12.0010 @ 2.0010		(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
16 (水)	)			  ◎ごはん	
	(-0-1	しいら	 たまねぎ あかピーマン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ す
I		ぶたにく		はるさめ あぶら さとう	こしょう さけ しょうゆ
1 -	21/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5	21/212 \	STIND LENGT LEAGE ENTINGE LENCY	189CW WW9 EC7	2027 20 0279
262mg	→1.1.1 →1 1			- → 1 ± /	
17 (木)		ぎゅうにゅう		©ごはん ○こ ド /	
575kcal	にこみうどん ブキノ <b>キ</b> め	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ	<b>○うどん</b>	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
23.7g	ごもくまめ 	ひじき ◎だいず あつあげ	にんじん ごぼう	(こんにゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ (けずりぶし)
326mg	)				
18 (金)		ぎゅうにゅう		⊚ごはん	
586kcal	たけのこごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
	げんまいだんごじる	◎あかみそ しろみそ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ しろねぎ	◎げんまいだんご	(けずりぶし)
	いちごゼリー			いちごゼリー	
		ぎゅうにゅう		コッペパン	
580kcal	スパゲティミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース
23.0g		ツナオイルづけ	◎キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう
293mg	· ( * † # ) ·				
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		⊚ごはん	
		とりにく	レモンかじゅう	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ
I	ちゅうかやさいスープ	ぶたにく とうふ	◎キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが		さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
280mg	To Ja Color J	-	11.12.13.19.19.19	1	
		ぎゅうにゅう		◎ごはん	
		わかさぎ	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ さけ カレーこ
	みえんどうとじゃがいものそぼろに		たまねぎ にんじん みえんどう	じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	
383mg	201700000000000000000000000000000000000	<u> </u>		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		  ◎ごはん	
		ぶたにく とうふ ©あかみそ	にんじん たまねぎ ©ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく		しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン
	いためナムル		もやし にんじん にら	さとう あぶら ごま	しょうゆ
364mg	すずか				0007
			<del> </del>	  ◎ごはん	
					トフトケエャップ ウフク ソーフ
1 1		ホキ	++++++	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
	ふきとたけのこのちゅうかいため	かたにく あしめい	たまねぎ ◎キャベツ にんじん たけのこ ふき	めいり じんふん	しょうゆ オイスターソース しお
286mg	→"/_ / →" ¬ / ¬	4" 1			
1 1		ぎゅうにゅう		©ごはん   ○ごはん	
1 1	さばのからあげ	さば	しょうが	さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
	こまつなのしおこんぶいため 👗		© こまつな	ごま あぶら	
316mg	わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しろねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)

中乳は三重県産です。

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

すずかし さんしょうょてい しょくざい 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,



# ◆◇ みえ地物一番給食の日 ◇◆

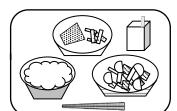


#### 【主食(パン・ごはん)】

パン:月曜日

ごはん: 次~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。

# 《鈴鹿市の学校給食》



### きゅうにゅう

#### 【副食(おかず)】

答学校の給食室で作っています。 筍の食材を取り入れながら味付けや 簡望方法を工夫し、子どもたちが食べやすい献金になるように心がけています。 また、地売の食材や各地の癒光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 \*\*\* \*\*\*

2年生~6年生 4月10日(未) 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)





# 意思的小品号。





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、憧れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい資事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

た。 には、今年度も安全でおいしい給食を作ります。毎日の給食を、楽しみにしていてくださいね。

# ◎ ◎ □■□ 学校給食の7つの首標 ■□■ ◎ ◎ ◎



人たちに感謝の気持 ちを持ちましょう。



②栄養バランスのよい 食事について学びま



⑥日本や世界の食文化 を学びま

しょう。

③学校生活の中でみん なで協力することの

了食べ物の生産・流通 ・消費について

4食べ物に感謝の気持 ちを持ちましょう。

> 給食を食べながら、 たくさんのことを たの 楽しく学びましょう!



きゅうしょく えいよう 給食は栄養のバランスを考えて こんだて 献立が立てられています。 特に ぶそく 不足しがちなカルシウムは骨や は、はいちょうだいせつ、えいようそ 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」です。一日 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 たいせつ大切です。



# の準備、養かたづけを助け合ってしよう



# **給食の前には遊ず手洗いをしよう!**

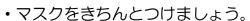
手には、

| 章に見えないばい

| 節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 たった。 たるででは、必ず全員が石けんを使って、しっかりと てある。 手洗いをし、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。



・髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



- つめは短く切っておきましょう。
- 情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

みんなで協力して行いましょう。協力して草く準備が 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 ょっした。 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、 ほか ひと きゅうしょくとうばん 他の人に給食当番をかわってもらいましょう。





かたくりこ

揚げ油

砂糖

<sub>みず</sub>

レモン製汁

じゃがいも

「こいくちしょうゆ

# つくってみよう! 給食レシピ 鶏ポテトのレモン風味

4月22日 (火) の献立より

〈材料 4人分〉

150g 30g

<下ごしらえ>

・鶏もも肉は、2cm角切りにする。

・じゃがいもは、1.5cm角切りにし、下茹でしておく。

鶏もも肉

180g 適量

15g

15g

5g

10g

く作り方>

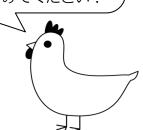
① 鍋に☆の調味料と水を加え、じっくり煮立たせてタレを作る。

② 鶏肉に片栗粉をまぶす。

③ 多めの油で、鶏肉をカリッと揚げ、粗熱をとる。

④ じゃがいもは素揚げにし、油をきっておく。

子どもたちに人気の メニューです。 ぜひ、お家でも 作ってみてください!



⑤ ③と④を、①のタレでからめる。