

2025年 5月 こんだてよていひょう

鈴鹿市教育委員会

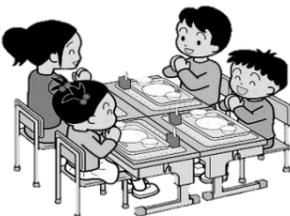
日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとになる	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すずかのおちやうどん きりぼしだいこんとベーコンのいために	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん たまねぎ しろねぎ にんじん きりぼしだいこん	◎ごはん ◎おちやうどん あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たらのしろねぎソース はるさめいりちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら はるさめ	さけ しょうゆ す ちゅうかスープのもと しょうゆ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース とりにくとやさいのフォー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが レモンかじゅう	◎ごはん でんぶん あぶら さとう フォー あぶら	さけ 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 さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのホイコーロー はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	◎キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン す しょうゆ
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ じゃがいものカレーいため ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ししゃも	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも あぶら (こんにやく) あぶら さとう ごま	カレーご コンソメ しょうゆ さけ しょうゆ
12 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	◎たまねぎ にんじん トマトみずに きゅうり ◎たまねぎ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう トマトケチャップ コンソメ こしょう
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうあんかけ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ◎たまねぎ ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん にんにく 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 じゃがいも マーガリン こむぎご	さけ 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 コンソメ こしょう
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのあまからめ ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず	◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのくみそかけ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ◎あかみそ ぶたにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぶん	さけ みりん しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース
19 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう ポークフランク コンソメキャベツ じゃがいもとコーンのミルクスープ	ぎゅうにゅう ポークフランク ベーコン ぎゅうにゅう	◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ドッグパン じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう コンソメ こしょう
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやきふう さやいんげんのごまいため わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ あぶらあげ とうふ わかめ	さやいんげん にんじん にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら ごま	さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ふくじんづけのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	◎たまねぎ にんじん トマトみずに にんにく しょうが ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら	ワイン カレーご こしょう チョコレート スターソース しょうゆ コンソメ カール
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	しょうが ◎たまねぎ にんじん ピーマン ◎たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ す トマトケチャップ ちゅうかスープのもと しょうゆ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ・ソース ゆでキャベツ しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく	◎キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん あぶら (こんにやく) あぶら さとう	ウスターソース しお こしょう さけ しょうゆ
26 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム スパゲティナポリタン キャベツとツナのマヨいため	ぎゅうにゅう べーこん ツナオイルづけ	◎たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ こしょう しょうゆ しお こしょう
27 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう たらのあまずあんかけ しんじゃがいものみそしる ブチりんごゼリー	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎たまねぎ にんじん ◎たまねぎ にんじん しろねぎ	◎わかめごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも りんごゼリー	さけ しょうゆ す みりん (けずりぶし)
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースがらめ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが ◎たまねぎ にんじん ◎こまつな しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ ウスターソース しょうゆ (けずりぶし)
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー やさいサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ あかピーマン	◎ごはん じゃがいも マーガリン こむぎご あぶら	カレーご カーリックパウダー チョコレート コンソメ ウスターソース
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	しょうが ◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

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。



※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5月号



◎手塚プロダクション
《自校調理校・園》

新学期が始まって一か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？

毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えていきたいですね。

5月は気候がよく、元気に外遊びをすると気持ちがよい季節です。たくさん体を動かして、給食や毎日の食事をおいしく食べましょう。

5月1日は八十八夜です。

三重県は、鈴鹿市をはじめとする主に北勢地域でお茶の栽培が盛んに行われ、緑茶の生産量が全国3位、かぶせ茶の生産量は全国1位を誇ります。

立春から数えて88日目を「八十八夜」と呼びます。新茶の茶摘みの時期にあたり、この頃はうまみが強く、おいしいお茶を収穫することができます。

今年の八十八夜である5月1日の給食では、鈴鹿市でとれたお茶を使った『鈴鹿のお茶うどん』が登場します。

鈴鹿市の給食では、他にも、「鈴鹿のお茶プリン」や「鈴鹿のお茶パン」も登場します。

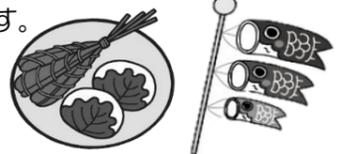
鈴鹿市でもたくさん育てられているお茶を給食でも味わってください。



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。こいのぼりを立てたり、ちまきやかしわもちを食べる風習があります。

ちまきを包む笹や竹の葉には邪気を払う力があると言われ、悪い病気や災難から身を守る意味があります。また、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、長寿、健康を願う縁起物とされています。

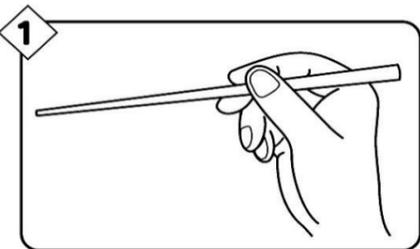


5月の給食目標

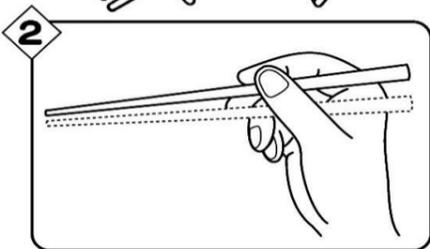
楽しく食事をしよう

楽しい食事のための第一歩！

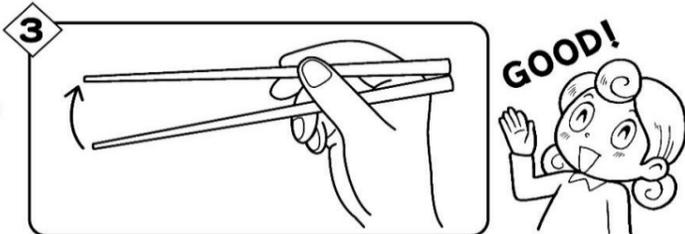
はしの持ち方レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。

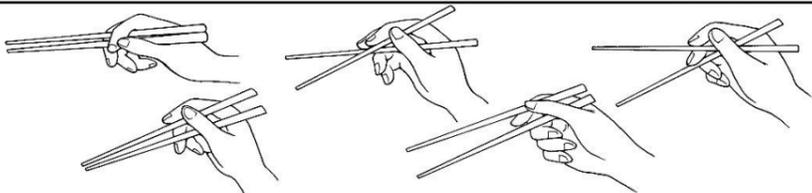


点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

こんな持ち方していませんか？ NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

 口に食べ物が入ったままおしゃべりする	 がちゃがちゃと食器の音を立てる	 ひじをつけて食べる
 まわりの人とふざける	 食事中に席を立つ	 食事中にふさわしくない話をする

みんなが気持ちよく食事ができるように、一人ひとりが食事のマナーを守りましょう。



つくってみよう！給食レシピ

じゃがいものカレー炒め

〈材料 4人分〉

じゃがいも	200g
たまねぎ	100g
油	8g
カレー粉	1g
コンソメ	1.5g
しょうゆ	5g

〈下ごしらえ〉

- じゃがいもは、1.5cm角切り、たまねぎは2mm巾のスライスに切る。
- じゃがいもは、硬めにゆでる。（炒める直前にゆで上がるようにする。）

〈作り方〉

- フライパンを熱し油を入れ、たまねぎを炒める。
- たまねぎが透き通ってきたら、カレー粉、コンソメ、しょうゆを加える。
- ゆで上げたじゃがいもを加え、炒め合わせる。

5月9日(金)のこんだてより

じゃがいもがおいしい時期です。いろいろな料理で食べてみよう。

