



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)					調味料・その他
カルシウム (mg)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにねつやちからのもとなる	
1 (月)	すずかのおちやパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	すずかのおちやパン	
617kcal	すずかやさいのクリームに	とりにく	たまねぎ	あぶら	こしょう
24.4g	フライビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも	ガーリックパウダー
376mg		◎だいず	◎だいこん	こめこ	ワイン
			◎はくさい	でんぶん	コンソメ
				あぶら	しょうゆ
				さとう	
2 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
624kcal	ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう		でんぶん	あぶら
20.3g	じゃがいものそぼろに	ししゃも	たまねぎ	あぶら	じゃがいも
377mg	プチりんごゼリー	とりにく	にんじん	(こんにやく)	さとう
			さやいんげん	りんごゼリー	さけ
					しょうゆ
3 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
608kcal	みそにこみうどん	とりにく	にんじん	◎うどん	(けずりぶし)
20.2g	ごぼうチップス	あぶらあげ	◎はくさい	でんぶん	さけ
297mg		しろみそ	◎しろねぎ	あぶら	しょうゆ
		◎あかみそ	ごぼう	あぶら	みりん
					しお
4 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
577kcal	ぶたキムチいため	ぶたにく	にんにく	あぶら	さとう
19.1g	はるさめスープ		しょうが	でんぶん	ちゅうかスープのもと
348mg	いちごヨーグルト		たまねぎ	あぶら	しょうゆ
			にんじん	はるさめ	ちゅうかスープのもと
			もやし		しょうゆ
			◎ねぎ		こしょう
5 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
600kcal	いわしのみぞれに	いわし	◎だいこん	さとう	でんぶん
27.2g	しろみそちゃんこなべ	ぶたにく	にんじん	さとう	しょうゆ
482mg		しろみそ	◎はくさい		みりん
		あつあげ	えのきたけ		さけ
			◎しろねぎ		しょうゆ
8 (月)	バーガーパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バーガーパン	
589kcal	さんぞくやき	とりにく	にんにく	でんぶん	あぶら
22.3g	ゆでキャベツ		◎キャベツ	さとう	さけ
292mg	ABCマカロニスープ		たまねぎ	あぶら	マカロニ
			にんじん		しお
			◎だいこん		こしょう
			とうもろこし		コンソメ
9 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
588kcal	はくさいとあつあげのマーボー	◎ぶたにく	にんにく	あぶら	さとう
22.3g	あらめのナムル	◎あかみそ	しょうが	でんぶん	トウバンジャン
364mg		あつあげ	◎はくさい	さとう	しょうゆ
		あらめ	◎しろねぎ	あぶら	す
			もやし	ごま	こしょう
			◎キャベツ		
			にんじん		
10 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
596kcal	かつおのオーロラソースあえ	かつお		でんぶん	あぶら
27.1g	こんさいのにももの	とりにく	しょうが	ノンエッグマヨネーズ	さけ
273mg			◎だいこん	さとう	しょうゆ
			にんじん	(こんにやく)	トマトケチャップ
			れんこん		ウスターソース
			さやいんげん		(けずりぶし)
					さけ
					しょうゆ
11 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
588kcal	おやこに	とりにく	たまねぎ	じゃがいも	さとう
22.8g	ひのなのあえもの	さつまあげ	にんじん		(けずりぶし)
294mg	みかん	◎たまご	◎ひのな		さけ
			◎キャベツ		しょうゆ
			みかん		
12 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
587kcal	さばのみそに	さば	しょうが	さとう	みりん
24.9g	さわにわん	しろみそ	◎あかみそ	じゃがいも	さけ
283mg		あぶらあげ	◎ほししいたけ		(けずりぶし)
			◎だいこん		しょうゆ
			ごぼう		
			◎しろねぎ		
15 (月) A	あげパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	さとう
603kcal	ニョッキのこめこクリームに	とりにく	たまねぎ	でんぶん	あぶら
21.7g	ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	にんじん	あぶら	じゃがいものニョッキ
324mg		ベーコン	とうもろこし	こめこ	こしょう
			えだまめ	あぶら	しお
			エリンギ		こしょう
			ほうれんそう		
15 (月) B	こがたコッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	
594kcal	ニョッキのこめこクリームに	とりにく	たまねぎ	あぶら	じゃがいものニョッキ
22.0g	ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	にんじん	こめこ	こしょう
326mg	チョコレートクリーム	ベーコン	とうもろこし	えだまめ	あぶら
			エリンギ	ほうれんそう	あぶら
					チョコレートクリーム
16 (火) A	こがたコッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	
596kcal	スパゲティミートソース	◎ぶたにく	たまねぎ	スパゲティ	あぶら
22.1g	キャベツとコーンのソテー		にんじん	あぶら	しお
295mg	チョコレートクリーム		とうもろこし	◎キャベツ	チョコレートクリーム
16 (火) B	あげパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	さとう
605kcal	スパゲティミートソース	◎ぶたにく	たまねぎ	でんぶん	あぶら
21.8g	キャベツとコーンのソテー		にんじん	スパゲティ	あぶら
293mg			とうもろこし	あぶら	しお
			◎キャベツ		こしょう
17 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
594kcal	カレーシチュー	ぶたにく	たまねぎ	あぶら	じゃがいも
19.7g	にんじんサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん	バター	こむぎこ
297mg		ツナオイルづけ	◎キャベツ	さとう	カレーコ
			レモンかじゅう		チャツネ
					コンソメ
					ウスターソース
18 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎ごはん	
605kcal	ホキのゆずふうみ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぶん	あぶら
26.3g	きんときまめのあまに	きんときまめ		さとう	さとう
288mg	とうじじる	◎あかみそ	にんじん	(こんにやく)	さけ
		しろみそ	◎はくさい		しょうゆ
			かぼちゃ		しお
			◎しろねぎ		(けずりぶし)
19 (金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎わかめごはん	
624kcal	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん	あぶら
27.4g	ゆでキャベツ		にんにく		さけ
372mg	けんちんじる	◎とうふ	◎キャベツ		しょうゆ
	クリスマスデザート		にんじん	(こんにやく)	しお
			ごぼう		(けずりぶし)
			◎だいこん		しょうゆ
			◎ねぎ		
				いちごとうにゅうプリン	

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日と16日は、A・Bグループに分けて揚げパンを実施するため、
15日と16日の献立は、日付横に記載したグループごとに各校・園で異なります。

Aグループ：牧田・飯野・国府・明生・合川・天名・井田川・飯野幼稚園・国府幼稚園
Bグループ：旭が丘・河曲・一ノ宮・清和・庄内・旭が丘幼稚園・玉垣幼稚園

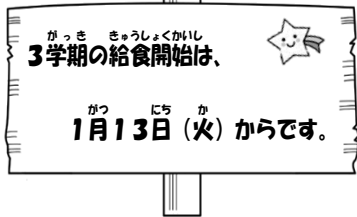
◆◆今年の冬至は、12月22日(月)です。◆◆

冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至には力をつけるために栄養のあるものを食べる風習があり、その食材として代表的なものが、かぼちゃです。また冬至には、「運」を呼び込むために、「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされています。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれ、「ん」が2つもつくので、とても縁起が良い食べ物です。18日(木)の献立は、かぼちゃを使った冬至の行事食です。栄養たっぷりの「冬至汁」を食べて、力をつけましょう。

☆11日(木)と12日(金)は、「みえ地物一番給食の日」です。

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 12月号



◎手塚プロダクション
《センター校・園》

今年も残すところあと1か月になり、寒さも一段と厳しさを増してきました。
この時季は空気が乾燥し、かぜや感染症にかかりやすくなります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いが大切です。そして、バランスのよい食事をとることも、病気に負けない体づくりには大切です。しっかり予防対策をして、寒い季節を楽しく過ごしましょう。

12月1日は鈴鹿市の市制記念日



今から83年前の昭和17年12月1日に、鈴鹿郡と河芸郡の2町12村が合併して鈴鹿市が誕生しました。

給食では毎年、市制記念日のお祝いとして鈴鹿市産の食材をたくさん使った給食を実施しています。

ぜひ、この機会に鈴鹿市でどんな食べ物ができているか知り、そのおいしさを味わいましょう。



《12月1日の献立》

○鈴鹿のお茶パン

鈴鹿市で作られたお茶を練りこんで焼いた、香りが良く、色鮮やかなパンです。



○鈴鹿野菜のクリーム煮

鈴鹿市では、冬野菜がたくさんとれます。白菜や大根などの野菜を牛乳でじっくり煮込んだおいしいクリーム煮です。



○フライビーンズ

鈴鹿市でとれた大豆を油でカラッと揚げ、しょうゆと砂糖を煮た甘辛いタレでからめます。



12月の給食目標

地域の食べ物を知ろう



地域で生産された食材をその地域で消費する（食べる）ことを『地産地消』といいます。生産者の顔が見えるので、安心して買うことができます。また、遠くから運ぶ必要がないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。

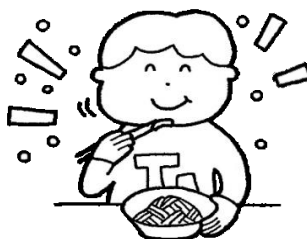
12月の給食でも、たくさんの鈴鹿市産の食べ物が使われています。献立表では鈴鹿市産の食材に◎をつけてお知らせしているので、探してみてくださいね。



「地産地消」のいいところって、なんだろう？



新鮮でおいしい



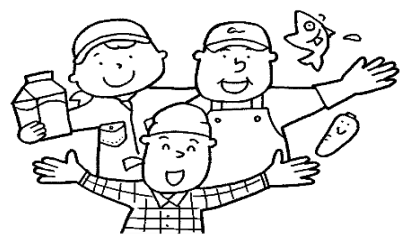
運ぶ距離が短くなるので、収穫してすぐに新鮮な状態でおいしく食べることができます。

地球に優しい



運ぶのにかかるエネルギーや二酸化炭素の排出が少なくなり、環境に優しい食事ができます。

地域を応援



地元でとれた食べ物をかうことで地域の農家さんやお店にお金が入り、地域が元気になります。



つくってみよう！給食レシピ

かつおのオーロラソースあえ

＜材料 4人分＞

かつお 200g
酒 4g
しょうゆ 1.2g
片栗粉 30g
揚げ油 適量

★ケチャップ 25g
★ノンエッグマヨネーズ 15g
★砂糖 15g
★ソース 10g
★水 10g

＜作り方＞

- ①（オーロラソースを作る）
なべに★の調味料を入れてじっくり煮る。
- ②かつおに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③揚げたかつおとオーロラソースをからめる。

＜下ごしらえ＞

- ・かつおは角切りにし、酒としょうゆで下味をつける。

オーロラソースは、かんたんに作ることができるソースです。
かつおの他にもいろいろな魚や、肉や野菜にもよく合いますよ。

