



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	
たんぱくしつ (g)		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 もとになる	
カルシウム (mg)					
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
595kcal	すずかやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ◎はくさい ◎だいこん にんじん	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
23.4g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
371mg					
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん もちごめ	さけ しょうゆ しお
23.2g	すましじる	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)
301mg					
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ
21.2g	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	さけ カレーこ しょうゆ
465mg	すずかのおちゃプリン	◎すずかのおちゃプリン			
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ ◎たまご	たまねぎ にんじん	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
25.6g	きりぼしだいこんのピリからいため		もやし にんじん ◎こまつな きりぼしだいこん	あぶら さとう	しょうゆ トウバンジャン
350mg					
5 (金)	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 ノンエッグマヨネーズ さとう	トマトケチャップ ウスターソース
26.3g	さつまいもとかぶのみそしる	しろみそ ◎あかみそ	たまねぎ にんじん ◎かぶ	さつまいも	(けずりぶし)
282mg					
8 (月)	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	
592kcal	りんごジャム			りんごジャム	
21.3g	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	スパゲティ あぶら さとう	トマトケチャップ こしょう
294mg	なばなとツナのマヨサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ ◎なばな	ノンエッグマヨネーズ	こしょう
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	すずかのり	◎あじつけのり			
19.4g	しろちゃんこなべ	ぶたにく とうふ しろみそ	◎はくさい ◎だいこん にんじん もやし ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
319mg				さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
10 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
590kcal	たらのしろねぎソース	たら	しょうが ◎しろねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ す
21.4g	はるさめスープ		たまねぎ ◎キャベツ にんじん	はるさめ あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
288mg	みかん		みかん		
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
639kcal	はくさいとあつあげのマーボー	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ ◎ほししいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース トウバンジャン
20.7g	こめこのマーラーカオ			こめこ さとう あぶら	ベーキングパウダー しょうゆ
337mg					
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	さわらのさいきょうやきふう	さわら しろみそ		でんぶん あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ
24.4g	ひのないため		◎ひのな		しょうゆ
267mg	ふゆやさいのさわにわん	ぶたにく あぶらあげ	◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	じゃがいも	しょうゆ さけ (けずりぶし)
15 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
589kcal	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こめこ あぶら	コンソメ ワイン こしょう ガーリックパウダー
21.8g	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら	しお こしょう
350mg					
16 (火)	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら さとう でんぶん	シナモン
587kcal	ポークビーンズ	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	じゃがいも あぶら さとう	こしょう トマトケチャップ コンソメ
23.5g	キャベツいため		◎キャベツ にんじん	あぶら	コンソメ こしょう
332mg					
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
602kcal	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ
25.9g	かぼちゃのごもくに	あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん	(こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし)
289mg					
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎はくさい にんじん ◎しろねぎ	◎うどん	みりん しょうゆ (けずりぶし)
20.1g	ごぼうチップス		ごぼう	でんぶん こめこ あぶら	しお
290mg					
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
647kcal	ジャンバラヤ	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトみずに	あぶら さとう	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
21.8g	フライドチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	さけ しょうゆ
328mg	クリスマスデザート			いちごゼリー	

ぎゅうにゅう みえけんさん

こめ すずかしさん

牛乳は三重県産です。

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

☆**11日 (木) と 12日 (金) は、「みえ地物一番給食の日」です。**





ことし どうじ

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。

冬至を過ぎると昼の時間が長くなっていくことから、太陽がよみがえり、人々にも精気が戻ると考えられています。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。

かぼちゃは、夏が旬の食べ物ですが、冷蔵庫のなかった時代にも長期保存ができたので、栄養豊富な食材として、冬至に食べられてきました。

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良いとされています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が2つもつくので、とても縁起が良い食べ物です。

17日 (水) の献立は、かぼちゃを使った冬至の行事食です。栄養たっぷりのかぼちゃや、にんじん、さやいんげん、こんにやくなどの「ん」のつく食べ物が入った「かぼちゃの五目煮」を食べて、力をつけましょう。

12月の給食目標

地域の食べ物をしろう

3学期の給食開始は、

1月13日 (火) からです。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



給食だより 12月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・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》

〇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。



〇フライビーンズ

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。

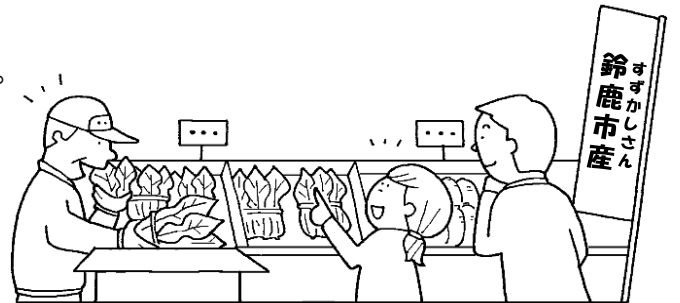


12月の給食目標

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。

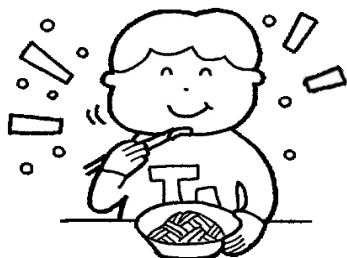
12月の給食でも、たくさんの鈴鹿市産の食べ物が使われています。献立表では鈴鹿市産の食材に◎をつけてお知らせしているので、探してみてくださいね。



「地産地消」のいいところって、なんだろう？

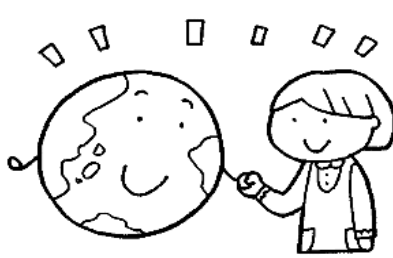


新鮮でおいしい



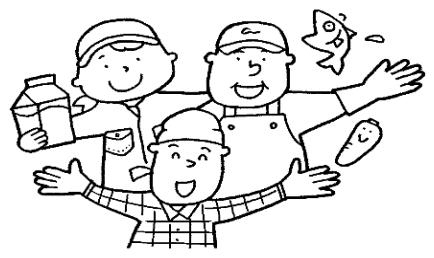
運ぶ距離が短くなるので、収穫してすぐに新鮮な状態でおいしく食べることができます。

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買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。



地産地消で、『食べる人も元気！ 作る人も元気！ 鈴鹿市も元気！』



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
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

＜下ごしらえ＞

- ・かつおは角切りにする。

＜作り方＞

- ①（オーロラソースを作る）
 - ・なべにケチャップ、砂糖、ソース、水を入れてじっくり煮る。
 - ・ノンエッグマヨネーズを加えてよく混ぜ、さっと煮る。
- 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。

12月5日（金）のこんだてより

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。

