



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
		おもにからだをつくる	おもにからだのちうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとになる	
13(火)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 21.2g 307mg	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ あつあげ おちゃむしパン	にんじん ごぼう ◎ほししいたけ ◎だいこん にんじん いせちゃ	さとう でんぶん さとう (こんにゃく) ホットケーキミックス さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
14(水)	ごはん ぎゅうにゅう 591kcal 24.0g 286mg	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ◎とうふ	しょうが ◎しろねぎ にんじん ◎だいこん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう (こんにゃく)	さけ しょうゆ す (けずりぶし) しょうゆ
15(木)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 23.5g 296mg	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ◎たまご きりぼしだいこんのピリからいため	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし にんじん ◎こまつな	じゃがいも さとう あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ しょうゆ トウパンジャン
16(金)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 30.4g 282mg	ぎゅうにゅう かつお ぶたじる	しょうが にんじん ごぼう ◎だいこん ◎しろねぎ	さとう でんぶん あぶら (こんにゃく)	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし)
19(月)	ごがたのコッペパン ぎゅうにゅう 610kcal 22.8g 312mg	ぎゅうにゅう ◎だいす ベーコン	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン	コッペパン でんぶん あぶら さとう スパゲティ あぶら さとう	しょうゆ しお ごしょう トマトケチャップ
20(火)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 22.8g 300mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ きんしたまご はるさめスープ	にんにく もやし ◎こまつな にんじん にんじん たまねぎ ◎はくさい	あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら あぶら はるさめ	さけ トウパンジャン しょうゆ しょうゆ こしょう ガーリックパワード ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ
21(水)	ごはん ぎゅうにゅう 638kcal 19.8g 359mg	ぎゅうにゅう はっぽうさい だいがくいも	ぶたにく あつあげ たまねぎ にんじん ◎はくさい もやし ◎ねぎ	あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら さとう	さつまいも あぶら さとう しょうゆ
22(木)	ごはん 牛乳 594kcal 19.7g 297mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ レモンかじゅう	○ごはん あぶら ジャガイモ バター こむぎこ	ガーリックパワード カレーご チャツネ コンソメ ウスターソース しお ごしょう す
23(金)	ごはん ぎゅうにゅう 607kcal 25.8g 583mg	ぎゅうにゅう きびなご キムチなべ	しょうが にんじん ◎はくさい もやし しめじ キムチ ◎しろねぎ	○ごはん でんぶん あぶら さとう	じゅうかスープのもと しょうゆ じゅうかスープのもと しょうゆ
26(月)	コッペパン ぎゅうにゅう 589kcal 22.8g 307mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん トマトみずに ◎キャベツ ◎なばな	コッペパン あぶら ジャガイモ さとう ノンエッグマヨネーズ チョコレートクリーム	こしょう コンソメ トマトケチャップ こしょう チョコレートクリーム
27(火)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 23.4g 313mg	ぎゅうにゅう すずかのちやうどん ごもくまめ すずかのり	とりにく あぶらあげ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	○ごはん ○おちやうどん あぶら (こんにゃく) さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ
28(水)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 23.8g 314mg	ぎゅうにゅう いわしのかばやき さといもとだいこんのそぼろに	いわし とりにく あつあげ	○ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (こんにゃく) さとう さといも でんぶん	しょうゆ (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
29(木)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 22.6g 384mg	ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかやさいスープ いちごヨーグルト	◎ぶたにく ひじき ◎あかみそ ◎とうふ いちごヨーグルト	○ごはん あぶら さとう あぶら	トウパンジャン しょうゆ オイスターソース しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
30(金)	ごはん ぎゅうにゅう 631kcal 25.6g 303mg	ぎゅうにゅう ぶりだいこん わかめのみそしる ぽんかん	ぶり ◎あかみそ しろみそ ◎とうふ わかめ ぽんかん	○ごはん でんぶん あぶら さとう ぽんかん	しょうゆ さけ (けずりぶし)



1月の給食目標

給食のできるまでを考えよう



※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(木)、16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

すずかしさん しょうよ よでい しゃくさい
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、

こんだてめい らん し 献立名の欄に すずか産 でお知らせします。



◇◆ 1月24日から30日は、全国学校給食週間です ◆◇

* 学校給食の歴史

日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちのために食事を提供したのが始まりといわれています。その後、全国に広りましたが、戦争による食糧不足で給食を続けることができなくなり、中止されました。その後、戦争が終わって、栄養失調の子どもたちを救うために、中国から食べ物を寄付してもらい、昭和21年12月24日に給食が再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、昭和25年度からは、冬休みと重ならないように1か月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

* 今年のテーマは『食でめぐろう三重の旅』

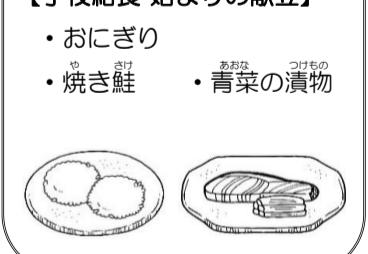
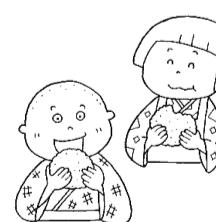
全国学校給食週間は、私たちが毎日食べている学校給食について改めて見つめ直す週間です。

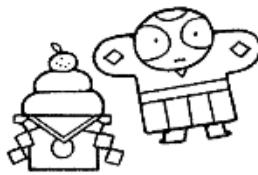
給食を通して様々なことを学んでもらう機会として、鈴鹿市では毎年テーマを決めて特別な献立を実施しています。

今年の学校給食週間のテーマは『食でめぐろう三重の旅』です。給食を通して三重県各地のいろいろな食材を知り、楽しみながら食文化を学びましょう。

【学校給食 始まりの献立】

- おにぎり
- 焼き鮭
- 青菜の漬物



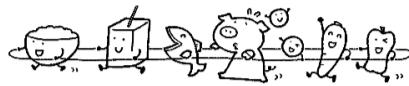


給食だより 1月号

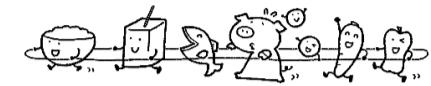


©手塚プロダクション
《センター校・園》

あけましておめでとうございます。新年を迎え、3学期が始まりましたね。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？食べ過ぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続きます。早寝早起きを心掛け、バランスの良い食事をとり体調を整えましょう。温かい食べ物を食べて、冷えた体を中から温めるのもいいですね。



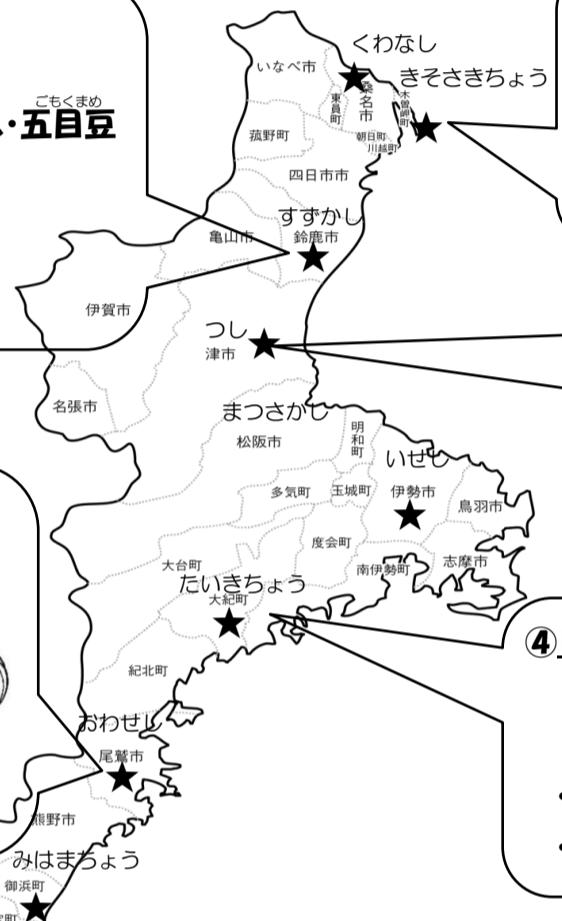
全国学校給食週間 「食でめぐろう三重の旅」



令和8年は三重県が誕生して150周年の記念の年です。そこで今年の学校給食週間は「食でめぐろう三重の旅」というテーマで実施します。26日(月)から30日(金)までの間、いろいろな三重県の食材が登場しますので、食べて味わいましょう。

②【鈴鹿市】27日(火)

ごはん・牛乳・鈴鹿のり・鈴鹿のお茶うどん・五目豆
・米(鈴鹿市)・のり(鈴鹿市)
・茶(鈴鹿市)・小麦(鈴鹿市)
・大豆(鈴鹿市)



①【北勢地域】26日(月)

コッペパン・牛乳・チョコレートクリーム・トマトシチュー
なばなとツナのマヨサラダ
・なばな(桑名市)・トマト(木曾岬町)

⑤【東紀州地域】30日(金)

ごはん・牛乳・ぶり大根・わかめのみそ汁
ぽんかん
・ぶり(尾鷲市)
・ひろめ(わかめ)(尾鷲市)
・ぽんかん(御浜町)



④【南勢地域】29日(木)

ごはん・牛乳・ひじき入り中華そぼろ・
中華野菜スープ・いちごヨーグルト
・ひじき(伊勢市、志摩市)・牛乳(大紀町)
・いちご(伊勢市)



給食のできるまでを考えよう



私たちが毎日食べている給食は、どこで作られているか知っていますか？

給食センターでは、調理員さんたちが、暑い日も寒い日も毎日私たちのために一生懸命に給食を作ってくれています。みなさん、給食は好きですか？

私たちが食べている学校給食は、給食を作る調理員さんをはじめ、食材を育てたりする生産者さんや献立を考える栄養士、出来上がった給食を配送してくれる配達業者さんなど様々な人の仕事によって支えられています。

あなたの目の前にある給食ができるまでに、たくさんの苦労や工夫があります。

給食センターの調理員さんには、なかなか会うことはできませんが、残さず食べて「おいしかった」や「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。



つくってみよう！給食レシピ 「なばなとツナのマヨサラダ」

1月26日(月)の献立より

<材料 4人分>

キャベツ	100g
なばな	40g
まぐろ油漬け	40g
こしょう	少々
マヨネーズ	24g
(給食では、ノンエッグマヨネーズを使用しています。)	しょう

<下ごしらえ>

・キャベツは1cm巾短冊切り、なばなは1cm切りにする。

<作り方>

①キャベツとなばなは、ゆでてから、水気を切り、冷やしておく。

②冷やしたキャベツ、なばな、まぐろ油漬けをこしょう、マヨネーズとあえて、出来上がり！

なばなは、冬から春にかけて味わうことのできる野菜です。
ほのかな苦みがあるので、まぐろ油漬けやマヨネーズとあえる
ことで食べやすくなります。

