



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)		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	調味料・その他	
たんぱくしつ (g)						
カルシウム (mg)						
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
601kcal	とりめしのぐ	とりにく	にんじん ごぼう ◎ほししいたけ	さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん	
21.2g	すずかやさいのみそに	◎あかみそ あつあげ	◎だいごん にんじん	さとう (こんにやく)	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん	
307mg	おちゃむしパン		いせちや	ホットケーキミックス さとう あぶら		
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
591kcal	さわらのこうみだれ	さわら	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	
24.0g	けんちんじる	あぶらあげ ◎とうふ	にんじん ◎だいごん たまねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし) しょうゆ	
286mg						
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
587kcal	おやこに	とりにく さつまあげ ◎たまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ	
23.5g	きりぼしだいごんのピリからいため		きりぼしだいごん もやし にんじん ◎こまつな	あぶら さとう	しょうゆ トウバンジャン	
296mg						
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
593kcal	かつおのたつたあげ	かつお	しょうが	さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお	
30.4g	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう ◎だいごん ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし)	
282mg						
19 (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		
610kcal	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
22.8g	スパゲティナポリタン	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン	スパゲティ あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ	
312mg						
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
589kcal	ビビンバ (にくみそ)	ぶたにく ◎あかみそ	にんにく	あぶら さとう でんぶん	さけ トウバンジャン しょうゆ	
22.8g	ビビンバ (ナムル)	きんしたまご	もやし ◎こまつな にんじん	さとう ごま あぶら	しょうゆ	
300mg	はるさめスープ		にんじん たまねぎ ◎はくさい	あぶら はるさめ	こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
638kcal	はっぼうさい	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	こしょう カーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ	
19.8g	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ	
359mg						
22 (木)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
594kcal	カレーシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	カーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース	
19.7g	にんじんサラダ	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ レモンかじゅう	さとう	しお こしょう す	
297mg						
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
607kcal	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	
25.8g	キムチなべ	ぶたにく しろみそ ◎あかみそ あつあげ	にんじん ◎はくさい もやし しめじ キムチ ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ	
583mg						
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
589kcal	トマトシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら じゃがいも さとう	こしょう コンソメ トマトケチャップ	
22.8g	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	
307mg	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
586kcal	すずかのおちやうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎おちやうどん	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん	
23.4g	ごもくまめ	◎だいず	にんじん ごぼう さやいんげん	あぶら (こんにやく) さとう	(けずりぶし) しょうゆ	
313mg	すずかのり	◎あじつけのり				
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
610kcal	いわしのかばやき	いわし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
23.8g	さといもとだいごんのそぼろに	とりにく あつあげ	しょうが にんじん ◎だいごん さやいんげん	あぶら (こんにやく) さとう さといも でんぶん	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん	
314mg						
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
592kcal	ひじきいりちゅうかそぼろ	◎ぶたにく ひじき ◎あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ	あぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース	
22.6g	ちゅうかやさいスープ	◎とうふ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	あぶら	しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ	
384mg	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト				
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
631kcal	ぶりだいごん	ぶり	しょうが ◎だいごん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ	
25.6g	わかめのみそしる	◎あかみそ しろみそ ◎とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎しろねぎ		(けずりぶし)	
303mg	ぼんかん	ぼんかん	ぼんかん			



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(木)、16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。



## 1月の給食目標

給食のできるまでを考えよう



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。



## ◆◆ 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、全国に広まりましたが、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。

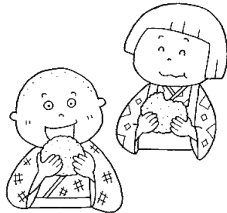
その後、戦争が終わって、栄養失調の子どもたちを救うために、外国から食べ物を寄付してもらい、昭和21年12月24日に給食が再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、昭和25年度からは、冬休みと重ならないように1か月後の1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」としました。

### \* 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。

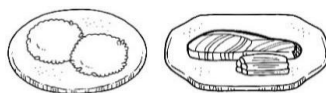
給食を通して様々なことを学んでもらう機会として、鈴鹿市では毎年テーマを決めて特別な献立を実施しています。

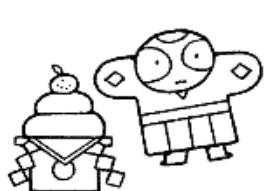
今年の学校給食週間のテーマは『食でめぐろう三重の旅』です。給食を通して三重県各地のいろいろな食材を知り、楽しみながら食文化を学びましょう。



#### 【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？食へ過ぎてしまったり、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。早寝早起きを心がけ、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・鈴鹿のい・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（木曽岬町）

### ③【中勢地域】28日（水）

ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・  
里芋と大根のそぼろ煮

- ・いわし（津市）
- ・さといも（津市）
- ・大根（松阪市）

### ⑤【東紀州地域】30日（金）

ごはん・牛乳・ぶい大根・わかめのみそ汁  
ぽんかん

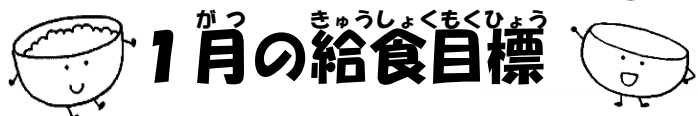
- ・ぶり（尾鷲市）
- ・ひろめ（わかめ）（尾鷲市）
- ・ぽんかん（御浜町）



### ④【南勢地域】29日（木）

ごはん・牛乳・ひじき入り中華そば・  
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）



## 1月の給食目標

## 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けんめい給食を作ってくれています。みなさんは、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送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。みなさん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。）

### <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。

