

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 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)					
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 26.2g 280mg	ぎゅうにゅう かつお ごもくいりなます すいとんぞうに	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ かまぼこ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら さとう すいとん	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す しょうゆ (けずりぶし)
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 599kcal 21.9g 399mg	ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ カレーあじのにくじゃが	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	◎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 カレーこ しょうゆ
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 20.2g 333mg	ぎゅうにゅう すずかやさいのしろちゃんこなべ こめこのマーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ	◎ごはん さとう こめこ さとう あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ ベーキングパウダー しょうゆ
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 22.6g 279mg	ぎゅうにゅう ユーリンチー ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	す しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しょうゆ
19 (月)	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう 589kcal 24.4g 332mg	ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こくとうパン スパゲティ あぶら あぶら	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 22.3g 350mg	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのちゅうかにこみ いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	◎ごはん あぶら でんぶん さとう あぶら ごま	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しょうゆ
21 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう 592kcal 20.4g 286mg	ぎゅうにゅう かんとくに おさつチップス	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき	◎わかめごはん (こんにやく) さとう さつまいも あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 17.1g 314mg	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	◎ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ごまドレッシング	ガーリックパウダー カレーこ ウスターソース チャツネ コンソメ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 606kcal 25.5g 288mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしだれ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし)
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 589kcal 22.0g 298mg	コッペパン みかんジャム トマトシチュー ほうれんそうとツナのマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナオイルづけ	コッペパン みかんジャム じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ トマトケチャップ コンソメ こしょう
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 23.8g 330mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかのり すずかのおちやうどん ごもくまめ	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり とりにく ◎だいず あつあげ	◎ごはん ◎おちやうどん (こんにやく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ しょうゆ (けずりぶし)
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 24.3g 312mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さといも (こんにやく) あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 21.4g 376mg	ごはん 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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ◎あかみそ とうふ ヨーグルト	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスープのもと さけ しょうゆ こしょう
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 607kcal 24.6g 275mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)

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の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。

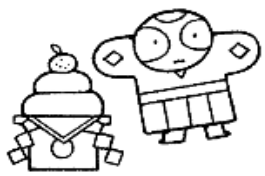
その後、戦争が終わって、栄養失調の子どもたちを救うために、外国から食べ物や食料を寄附してもらい、昭和21年12月24日に給食が再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食 感謝の日」と定め、昭和25年度からは、冬休みと重ならないように1か月後の1月24日から30日までの1週間で「全国学校給食週間」としました。

\* 今年のテーマは『食でめぐろう三重の旅』

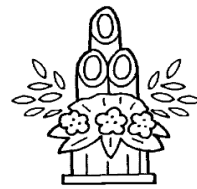
全国学校給食週間は、私たちが毎日食べている学校給食について改めて見つめ直す週間です。

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『食で巡ろう三重の旅』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。



# 給食だより 1月号



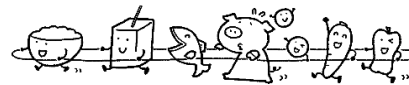
©手塚プロダクション

《自校調理校・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。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「食で巡ろう三重の旅」というテーマで実施します。  
26日（月）から30日（金）までの間、三重県の各地域でたくさんとれる食材が登場しますので、学びながら味わってください。

### 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・みかんジャム・トマトシチュー・  
ほうれん草とツナのマヨサラダ

- ・みかん（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・  
大根と里芋のそぼろ煮

- ・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・ぶり大根・わかめのみそ汁

- ・ぶり（尾鷲市）
- ・ひろめ（わかめ）（尾鷲市）



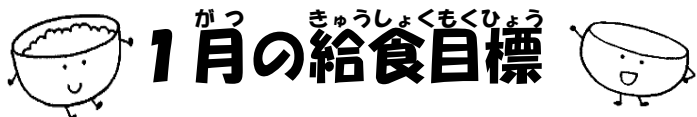
### ④【南勢地域】29日（木）

ごはん・牛乳・ひじき入り中華そば・  
中華野菜スープ・ヨーグルト

- ・ひじき（伊勢市、志摩市）
- ・牛乳（大紀町）



## 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？  
給食室では、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？ みなさんの学校に給食調理員さんが何人いるか、知っていますか？  
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食べ物を  
運ぶ運送業者さん、献立を考える栄養士さんなど様々な人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。  
学校の中で調理員さんに会ったら、給食の感想やおいしかった給食のメニューなどをぜひ伝えてみてくださいね。



## つくってみよう！給食レシピ ひじき入り中華そば

1月29日のこんだてより

### 〈材料 4人分〉

豚ひき肉	100 g	油	5 g
たまねぎ	100 g	おろししょうが	1 g
にんじん	50g	おろしにんにく	1 g
ひじき	2.5 g	☆さとう	10 g
干ししいたけ	1.5 g	☆しょうゆ	7.5 g
白ねぎ	15 g	☆赤みそ	5 g
		☆オイスターソース	5 g
		☆トウバンジャン	少々
		水	30 g

### 〈下ごしらえ〉

- ・たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、干ししいたけはみじん切り、白ねぎは5mm巾小口切りにする。
- ・ひじきは水で戻す。
- ・☆の調味料を混ぜ合わせておく。

### 〈作り方〉

- ①フライパンに油としょうが、にんにくを入れ、火をつけ弱火で香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ひじき、干ししいたけの順に炒める。
- ③水を加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④☆の調味料とねぎを加え、水分がなくなるまで煮る。