



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 かつおのたつたあげ 26.2g ごもくいりなます 280mg 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	しょうが ◎だいごん にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎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 わかさぎのからあげ 21.9g カレーあじのにくじゃが 399mg	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	◎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 すずかやさいのしろちゃんこなべ 20.2g こめこのマーラーカオ 333mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ	◎はくさい ◎だいごん にんじん もやし ◎しろねぎ	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 ユーリンチー 22.6g ごもくスープ 279mg	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	◎しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ ◎キャベツ にんじん ◎こまつな	◎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)	こがたことうパン ぎゅうにゅう 589kcal スパゲティチリコンカン 24.4g キャベツとコーンのソテー 332mg	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ◎キャベツ とうもろこし にんじん	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 はくさいとあつあげのちゅうかにこみ 22.3g いためナムル 350mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ にんにく しょうが もやし にんじん には	◎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 かんとくに 20.4g おさつチップス 286mg	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき	◎だいごん にんじん	◎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 カレーシチュー 17.1g やさしいサラダ 314mg ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ にんじん	◎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 チャップン コンソメ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 606kcal さばのおろしだれ 25.5g はくさいのみそしる 288mg	ぎゅうにゅう さば とうふ ◎あかみそ しろみそ	だいごん ◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎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 みかんジャム 22.0g トマトシチュー 298mg 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	たまねぎ にんじん とうもろこし トマトみずに ◎キャベツ ◎ほうれんそう	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	こしょう 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 すずかのり 23.8g すずかのおちやうどん 330mg 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	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ にんじん ごぼう	◎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 いわしのかばやき 24.3g だいごんとさといものそぼろに 312mg	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ	◎だいごん にんじん しょうが	◎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 ひじきいりちゅうかそぼろ 21.4g ちゅうかやさいスープ 376mg 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	たまねぎ にんじん ほししいたけ ◎しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ しょうが	◎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 ぶりだいごん 24.6g わかめのみそしる 275mg	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ ◎あかみそ しろみそ	◎だいごん しょうが たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎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

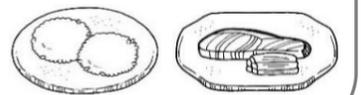
日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちのために食事を提供したのが始まりといわれています。その後、全国に広まりましたが、戦争による食糧不足で給食を続けることができなくなり、中止されました。

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、外国から食べ物や食料を寄付してもらい、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。



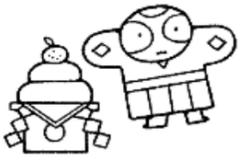
【学校給食 始めの献立】

- おにぎり
- 焼き鮭
- 菜の漬物



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。

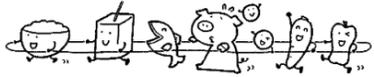


# 給食だより 1月号



©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(木曾岬町)

### ③【中勢地域】28日(水)

ごはん・牛乳・いわしのかぼ焼き・  
大根と里芋のどぼろ煮

- ・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)

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

・たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、干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。