



日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	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
		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	おもになつやちからの もとなる	
2 (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	
607kcal	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	あぶら さとう	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ
23.6g	ポテトサラダ		とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
346mg					
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
611kcal	いわしのカレーザクザクやき	いわし		こめこ あぶら げんまいフレーク	しお こしょう さけ カレーこ
25.3g	はくさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	◎はくさい		しょうゆ
327mg	むぎみそのみそしる	あぶらあげ むぎみそ ◎とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう ◎しろねぎ		(けずりぶし)
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	にくだんごのおこめむし	◎ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん せいはいくまい	さけ しょうゆ しお
19.7g	ごもくワントンスープ		たまねぎ にんじん ◎はくさい もやし ◎ねぎ	あぶら ワンタン	しお ちゅうかスープのもと しょうゆ
263mg					
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
675kcal	だいこんのみそに	とりにく ◎あかみそ あつあげ	だいこん にんじん	(こんにやく) さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
27.1g	だいずとさつまいものあまからめ	◎だいず		でんぶん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
346mg					
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	かつおのソースからめ	かつお	しょうが	でんぶん あぶら さとう	さけ ウスターソース みりん
28.5g	キャベツともやしのあえもの		◎キャベツ もやし	さとう	しょうゆ
288mg	わかめのすましじる	◎とうふ わかめ	にんじん ◎はくさい ◎ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
9 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
622kcal	とりごぼう	とりにく	ごぼう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
24.6g	ふゆやさいのポトフ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも	コンソメ こしょう
297mg	てづくりいちごジャム		いちご レモンかじゅう	さとう	
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
622kcal	はっぼうどうふ	ぶたにく ◎とうふ	たまねぎ にんじん ◎はくさい もやし ◎ねぎ	あぶら でんぶん	しお こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ
21.8g	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ しお さけ
493mg	とうにゅうプリン			とうにゅうプリン	
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
630kcal	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎うどん でんぶん	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールウ
23.9g	たまごやき	◎たまご	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	みりん しょうゆ
281mg	すずかのり	◎あじつけのり			
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎ねぎ	あぶら でんぶん	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース
23.9g	ナムル		もやし にら にんじん	さとう あぶら ごま	しょうゆ
336mg					
16 (月) A	まっचाきなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう	いせちや	コッペパン さとう あぶら	しお
640kcal	ニョッキのこめごクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし	あぶら じゃがいものニョッキ こめこ	しお こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ
23.6g	ごぼうとベーコンのソテー	ベーコン	ごぼう	あぶら	しお こしょう
329mg					
16 (月) B	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	
600kcal	ニョッキのこめごクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし	あぶら じゃがいものニョッキ こめこ	しお こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ
22.1g	ごぼうとベーコンのソテー	ベーコン	ごぼう	あぶら	しお こしょう
321mg	みかんジャム			みかんジャム	
17 (火) A	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	パンネのチリコンカン	◎ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ	マカロニ あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ パセリのみ トマトケチャップ ウスターソース
23.5g	キャベツとツナのマヨいため	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ とうもろこし	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう しょうゆ
314mg	みかんジャム			みかんジャム	
17 (火) B	まっचाきなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう	いせちや	コッペパン さとう あぶら	しお
632kcal	パンネのチリコンカン	◎ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ	マカロニ あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ パセリのみ トマトケチャップ ウスターソース
25.0g	キャベツとツナのマヨいため	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ とうもろこし	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう しょうゆ
322mg					
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	さばのみそに	さば しろみそ ◎あかみそ	しょうが	さとう	みりん さけ
29.4g	やさいののりあえ	◎のり	◎キャベツ ◎こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ
333mg	とうふのすましじる	あぶらあげ ◎とうふ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう ◎しろねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも (こんにやく) さとう	さけ しょうゆ
18.8g	ひじきサラダ	ひじき ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ
292mg					
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん
23.5g	きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ◎ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ
294mg					
24 (火)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
646kcal	チキンカレー	とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに	あぶら	チャツネ カレーこ コンソメ ウスターソース カレールウ
26.6g	ツナとコーンのコールスローサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう		す しお こしょう
284mg					
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	ホキのからめあえ	ホキ		でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース
24.6g	さわにわん	あぶらあげ	◎ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし) しょうゆ
286mg					
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	マーボーだいこん	◎ぶたにく ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん ◎ほししいたけ だいこん ◎しろねぎ	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと
20.4g	ちゅうかサラダ	サラダささみ	◎キャベツ にんじん もやし	さとう あぶら ごま	す しょうゆ
316mg	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
617kcal	しろみそちゃんこなべ	ぶたにく しろみそ あつあげ	にんじん もやし ◎はくさい えのきたけ ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
20.7g	じゃがいものあげに		さやいんげん とうもろこし	さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ
311mg					

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

☆5日(木)の大豆とさつまいものごまからめは、JA 鈴鹿 の委託者部会様より

寄贈 された大豆 を使用 します。

16日と17日は、A・Bグループに分けて揚げパンを実施するため、
16日と17日の献立は、日付横に記載したグループごとに各校・園で異なります。

Aグループ：牧田・飯野・国府・明生・合川・天名・井田川・飯野幼稚園・国府幼稚園
Bグループ：旭が丘・河曲・一ノ宮・清和・庄内・旭が丘幼稚園・玉垣幼稚園

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



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。



12日(木)と13日(金)は、「みえ地物一番給食の日」です。



給食だより2月号



©手塚プロダクション
《センター校・園》

2月是一年の中で一番寒い時期です。今月は3日に節分、4日に立春を迎え、寒い中にも春の訪れを感じる季節です。

温かい食事を食べると冷えた体が温まります。一日の活動を元気にスタートさせるために、朝ごはんに温かいものを食べるのも

いいですね。毎日規則正しい食生活を心がけましょう。



2月3日は節分です



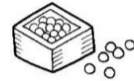
節分とは「季節の分かれ目」という意味で、冬が終わって春になる前の日のことを言います。

節分の翌日は「立春」と言って、暦の上では春を迎えます。

節分の日には豆まきをして福豆を食べたり、恵方巻を食べたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関にかざったりして、身の回りに良くないことが起こらないように願います。

3日（火）の給食では、節分の行事食として、「いわしのカレーザクザクやき」が登場します。

冬が終わって春が訪れる季節の変わり目を喜びながら、おいしくいただきましょう。



節分の他にも

いくつか知っていますか？「日本の行事」と「行事食」

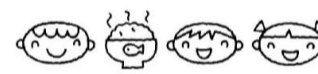


1月	2月	3月	5月	7月	9～10月	12月
正月	節分	ひなまつり	こどもの日	七夕 土用の丑	月見 彼岸	冬至 大みそか
 おせち料理 お雑煮	 恵方巻 福豆	 ちらしずし ひしもち	 かしわもち ちまき	 そうめん うなぎ	 月見だango おはぎ	 かぼちゃ おみそか 年こしそば



2月の給食目標

食後は静かに休もう



食べた後すぐに活動すると、食べたものが十分に消化されにくくなります。食事の後は激しい運動をせず、ゆったりと体を休めることが大切です。給食を食べた後、少し休憩して落ち着いてから外に遊びに行くといいですね。

食後をゆったり過ごすのに、本を読むのもおすすめです。昼休みに図書室や学級文庫から、好きな本を探してみるのもいいですね。



つくってみよう！給食レシピ 《キャベツとツナのマヨ炒め》

<材料 4人分>

油	適量
にんじん	20 g
ホールコーン	20 g
ツナオイル漬け	20 g
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	80 g
しょうゆ	少々
マヨネーズ	16 g

（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>

- にんじんはせん切り、キャベツは1 cm幅の短冊切りにする。
- ホールコーンは水気を切る。

<作り方>

- フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
- にんじんに火が通ったら、ホールコーン、ツナオイル漬けを加え、塩こしょうをふり炒める。
- キャベツを加えて、炒める。
- しょうゆ、マヨネーズで味付けをして完成。



ツナオイル漬けの風味とマヨネーズの味付けで野菜が苦手な人も食べやすいですよ。