



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
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
<b>2 (月)</b>	ごくとうパン ぎゅうにゅう 607kcal 23.6g 346mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいす ポークピーンズ ポテトサラダ すずか産	おもにからだをつくる たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし にんじん	おもにからだのちょうしを ととのえる あぶら さとう あがいも ノンエッグマヨネーズ	こくとうパン あぶら さとう じやがいも ノンエッグマヨネーズ
<b>3 (火)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 611kcal 25.3g 327mg	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ あぶらあげ むぎみそ ◎とうふ すずか産		◎ごはん こめご あぶら げんまいフレーク ◎はくさい だいこん にんじん ほうれんそう ◎しろねぎ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお こしょう
<b>4 (水)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 19.7g 263mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく にくだんごのおごめむし ごもくワンタンスープ すずか産		◎ごはん さとう でんぶん せいはくまい たまねぎ にんじん ◎はくさい もやし ◎ねぎ あぶら ワンタン	さけ しょうゆ しお しお ちゅうかスープのもと しょうゆ
<b>5 (木)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 675kcal 27.1g 346mg	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ あつあげ ◎だいす だいこんのみそに だいすとさまいものあまからめ	だいこん にんじん （こんにゃく） さとう でんぶん さつまいも あぶら さとう	◎ごはん （こんにゃく） さとう でんぶん さつまいも あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しおゆ
<b>6 (金)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 28.5g 288mg	ぎゅうにゅう かつお キャベツともやしのあえもの わかめのすまじる すずか産	しょうが ◎キャベツ もやし にんじん ◎はくさい ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう （けずりぶし） しょうゆ	さけ ウスター・ソース みりん しょうゆ
<b>9 (月)</b>	コッペパン ぎゅうにゅう 622kcal 24.6g 297mg	ぎゅうにゅう とりごぼう ふゆやさいのボトフ てづくりいちごジャム		コッペパン ごぼう たまねぎ にんじん だいこん いちご レモンかじゅう	しょうゆ コンソメ こしょう
<b>10 (火)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 622kcal 21.8g 493mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎とうふ わかさぎのからあげ とうにゅうプリン すずか産		◎ごはん あぶら でんぶん でんぶん あぶら とうにゅうプリン	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
<b>12 (木)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 630kcal 23.9g 281mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎たまご すずかのり すずか産		◎ごはん ◎うどん でんぶん さとう あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレー・コ カレールウ みりん しょうゆ
<b>13 (金)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 23.9g 336mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ナムル すずか産	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎ねぎ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら でんぶん さとう あぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ オイスター・ソース しょうゆ
<b>16 (月) A</b>	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう 640kcal 23.6g 329mg	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう 二ヨッキのこめこクリームに ごぼうとベーコンのソテー	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	いせちや たまねぎ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし ごぼう	コッペパン さとう あぶら あぶら ジャガイモのニヨッキ ごめこ あぶら
<b>16 (月) B</b>	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 600kcal 22.1g 321mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 二ヨッキのこめこクリームに ごぼうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン		コッペパン あぶら ジャガイモのニヨッキ ごめこ みかんジャム
<b>17 (火) A</b>	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 592kcal 23.5g 314mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ベンネのチリコンカン キャベツとツナのマヨいため みかんジャム すずか産	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいす ツナオイルづけ		コッペパン マカロニ あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ みかんジャム
<b>17 (火) B</b>	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう 632kcal 25.0g 322mg	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう ベンネのチリコンカン キャベツとツナのマヨいため ツナオイルづけ すずか産	きなこ ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいす ツナオイルづけ	いせちや にんにく にんじん たまねぎ にんじん ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう あぶら マカロニ あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ みかんジャム
<b>18 (水)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 621kcal 29.4g 333mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに やさいのりあえ とうふのすまじる すずか産	ぎゅうにゅう さば しろみそ ◎あかみそ ◎のり あぶらあげ ◎とうふ	しょうが ◎キャベツ ◎こまつな もやし にんじん にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう ◎しろねぎ	◎ごはん さとう さとう （けずりぶし） しょうゆ
<b>19 (木)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 18.8g 292mg	ごはん ぎゅうにゅう じやがいものそぼろに ひじきサラダ すずか産	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら ジャガイモ（こんにゃく） さとう さとう ノンエッグマヨネーズ
<b>20 (金)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 23.5g 294mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのわふうあんかけ きりぼしだいこんのもの すずか産	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ◎ほししいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう
<b>24 (火)</b>	ごはん 牛乳 646kcal 26.6g 284mg	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとコーンのコールスローサラダ すずか産	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム ツナオイルづけ	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに ◎キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	◎ごはん あぶら す しお こしょう
<b>25 (水)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 24.6g 286mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ さわにわん すずか産	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ		トマトケチャップ ウスター・ソース
<b>26 (木)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 20.4g 316mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん ちゅうかサラダ ぶどうゼリー すずか産	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ サラダささみ ぶどうゼリー	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 ◎キャベツ にんじん もやし	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま ぶどうゼリー
<b>27 (金)</b>	ごはん ぎゅうにゅう 617kcal 20.7g 311mg	ごはん ぎゅうにゅう しろみそちゃんこなべ じやがいものあげに すずか産	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あつあげ さやいんげん とうもろこし	にんじん もやし ◎はくさい えのきだけ ◎しろねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん さとう ジャガイモ あぶら じゅうかスープのもと しょうゆ

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 の愛託者部会様より

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。

すずかし さんしよう よつい しょくさい  
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 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



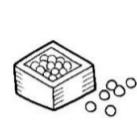
©手塚プロダクション

«センター校・園»

2月は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 おせち料理 お雑煮	節分 恵方巻 福豆	ひなまつり ちらしずし ひしもち	こどもの日 かしわもち ちまき	七夕 土用の丑 うなぎ	月見 月見だんご おはぎ	冬至 かぼちゃ おはぎ



## 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、ゆっく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。



食後をゆっくり過ごすのに、本を読むのもおすすめです。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

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

(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1cm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。