



| 日 | こんだてめい | あか 赤 | みどり 緑 | き 黄 | ちようみりょう た 調味料・その他 |
|--------------|--|----------------------|---------------------------------------|-----------------------|---|
| | | おもにからだをつくる | おもにからだのちゅうしを ととのえる | おもにねつやちからのもとになる | |
| 2(月) | コッペパン ぎゅうにゅう 590kcal 23.2g 358mg | ぎゅうにゅう | | コッペパン | |
| | クリームシチュー 23.2g | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | じゃがいも マーガリン ごむぎこ あぶら | こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ |
| | きりぼしナポリタン 358mg | ベーコン | たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ににく | あぶら さとう | こしょう トマトケチャップ ウスター紹興酒 |
| 3(火) | ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 23.8g 394mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | いわしのカリカリフライ 23.8g | いわしのフライ | | あぶら | |
| | キャベツのしそあえ 394mg | ◎キャベツ | | | あかじそふりかけ (けずりぶし) |
| 4(水) | ごはん ぎゅうにゅう 599kcal 19.2g 320mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | キムチなべ 19.2g | ぶたにく あつあげ しろみそ ◎あかみそ | にんじん だいこん ◎はくさい キムチ ◎しろねぎ | さとう | ちゅうかスープのもと しょうゆ |
| | だいがくいも 320mg | | | さつまいも あぶら さとう | しょうゆ |
| 5(木) | ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 22.0g 285mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | カレーうどん 22.0g | ぶたにく あぶらあげ | たまねぎ にんじん ◎しろねぎ | ◎うどん あぶら でんぶん | しょうゆ カレールウ ミルク さけ カレーご (けずりぶし) |
| | キャベツのあますに 285mg | ツナオイルづけ | ◎キャベツ にんじん | さとう | す しょうゆ |
| 6(金) | わかめごはん ぎゅうにゅう 590kcal 22.5g 276mg | ぎゅうにゅう | | ◎わかめごはん | |
| | にくだんごのコーンむし 22.5g | ぶたにく | しょうが たまねぎ とうもろこし | さとう でんぶん | さけ しょうゆ しお |
| | だいこんのちゅうかスープ 276mg | とりにく とうふ | だいこん たまねぎ にんじん | あぶら でんぶん | ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう |
| 9(月) | ごくとうパン ぎゅうにゅう 626kcal 23.7g 350mg | ぎゅうにゅう | | ごくとうパン | |
| | いためビーフン 23.7g | ぶたにく | ににく しょうが たまねぎ にんじん ◎キャベツ ほししいたけ | ビーフン あぶら | しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース |
| | フライビーンズ 350mg | ◎だいizu | | でんぶん あぶら さとう | しょうゆ |
| 10(火) | ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 24.4g 273mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | たらのしろねぎソース 24.4g | たら | 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 |
| | ごもくワンタンスープ 273mg | ぶたにく | ◎はくさい にんじん たまねぎ もやし | ワンタン | ちゅうかスープのもと しょうゆ |
| | ブチりんごゼリー 273mg | | | りんごゼリー | |
| 12(木) | ごはん ぎゅうにゅう 644kcal 26.2g 327mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | こうやどうふのたまごとじ 26.2g | とりにく こうやどうふ たまご | たまねぎ にんじん | さとう | さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) |
| | じゃがいものみそがらめ 327mg | ◎あかみそ | | じゃがいも あぶら さとう | みりん しょうゆ |
| 13(金) | ごはん ぎゅうにゅう 650kcal 21.7g 351mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | はくさいとあつあげのマーぼー 21.7g | ぶたにく あつあげ ◎あかみそ | ◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ ほししいたけ ににく しょうが | あぶら さとう でんぶん | しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンシャン |
| | こめこのおちゃむしパン 351mg | | いせちや | こめこ さとう あぶら | ベーキングパウダー |
| 16(月) | ごがたコッペパン ぎゅうにゅう 596kcal 21.0g 295mg | ぎゅうにゅう | | コッペパン | |
| | いちごジャム 21.0g | | | いちごジャム | |
| | スペゲティミートソース 295mg | ぶたにく | たまねぎ にんじん トマトみずい パセリ | スペゲティ あぶら | トマトケチャップ ウスター紹興酒 ガーリックパウダー こしょう |
| | キャベツとコーンのマヨいため 295mg | | ◎キャベツ とうもろこし | ノンエッグマヨネーズ | しお こしょう |
| 17(火) | きなこあげパン ぎゅうにゅう 588kcal 22.7g 309mg | きなこ ぎゅうにゅう | | コッペパン あぶら さとう | |
| | にくだんごとはくさいのスープ 22.7g | とりにく にくだんご | にんじん ◎はくさい たまねぎ ◎しろねぎ | はるさめ あぶら | しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう |
| | えだまめとコーンのいためもの 309mg | えだまめ | えだまめ とうもろこし | あぶら さとう | しょうゆ |
| 18(水) | ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 22.0g 479mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | きびなごのからあげ 22.0g | きびなご | しょうが | でんぶん あぶら | しょうゆ さけ |
| | じゃがいものそぼろに 479mg | とりにく | たまねぎ にんじん | じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう | しょうゆ さけ |
| 19(木) | ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 20.3g 322mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | だいすりいりドライカレー 20.3g | ぶたにく ◎だいすり | たまねぎ にんじん しょうが ににく | あぶら | カレールウ トマトケチャップ ウスター紹興酒 チャツキ ウィン カレーご こしょう |
| | はくさいのミルクスープ 322mg | ベーコン ぎゅうにゅう | ◎はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし | あぶら でんぶん | コンソメ こしょう |
| 20(金) | ごはん ぎゅうにゅう 599kcal 22.8g 283mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | さばのたつたあげ 22.8g | さば | 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 |
| | たかなのごまいため 283mg | | たかな | あぶら ごま | みりん しょうゆ |
| | そうへいじる 283mg | ぶたにく ◎あかみそ しろみそ | ◎はくさい にんじん ごぼう れんこん ◎しろねぎ ににく | (こんにゃく) | ちゅうかスープのもと |
| 24(火) | ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 23.9g 280mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | ホキのチリソース 23.9g | ホキ | たまねぎ ◎ねぎ しょうが ににく | でんぶん あぶら さとう | さけ ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンシャン しょうゆ |
| | いろいろやさしいため 280mg | ぶたにく | ◎キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ◎こまつな | あぶら でんぶん | オイスター紹興酒 しょうゆ しお |
| 25(水) | ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 23.4g 324mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | あつあげのちゅうかいため 23.4g | ぶたにく あつあげ ◎あかみそ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが | あぶら さとう でんぶん | さけ オイスター紹興酒 しょうゆ |
| | パンパンジーサラダ 324mg | サラダささみ | きゅうり | はるさめ さとう あぶら | しょうゆ す |
| 26(木) | ごはん ぎゅうにゅう 591kcal 26.3g 282mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | チキンカツ 26.3g | とりにく | | こむぎこ パンこ あぶら | しお こしょう |
| | みそダレ 282mg | ◎あかみそ | | さとう | さけ みりん |
| | のっぺいじる 282mg | あぶらあげ | だいこん ごぼう にんじん ◎しろねぎ | (こんにゃく) でんぶん | しょうゆ (けずりぶし) |
| 27(金) | ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 23.8g 260mg | ぎゅうにゅう | | ◎ごはん | |
| | しいらのてりに 23.8g | しいら | | でんぶん あぶら さとう | さけ しょうゆ みりん |
| | じゃがいもとぶたにくのいためもの 260mg | ぶたにく | たまねぎ にんじん ◎こまつな | じゃがいも あぶら でんぶん | しお こしょう しょうゆ オイスター紹興酒 さけ |

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。

☆12日(木)、13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

* 19日(木)はJA鈴鹿の受託者部会様より寄贈された大豆を使用します。

鈴鹿市ではおいしい大豆がたくさん作られています。

給食でもフライビーンズやポークビーンズ、五目豆など、いろいろなメニューに鈴鹿市産の大さわらをっています。

19日(木)の大さわら入りドライカレーは、鈴鹿市産の乾燥大豆を給食室で朝から時間をかけてやわらかくまであります。地元の大さわらをおいしく味わいましょう。



2月の給食目標

食後は静かに休もう

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、
こんだてめい らん 献立名の欄に すずか 産 でお知らせします。



鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク



給食だより2月号



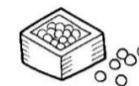
©手塚プロダクション
《自校調理校・園》

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、「いわしのカリカリフライ」、大豆が入った「節分汁」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 | 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 | 福豆 恵方巻 | ふくまめ ひしもちはらしづし | かしわもち ひしもちはらしづし | そうめん うなぎ | つきみ 月見だんご | かぼちゃ おお(大みそか) おはぎ とし 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。お昼休みに図書室などへ行って、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

切り干しナポリタン

2月 2日のこんだてより

材料 4人分

| | |
|-----------|-----|
| ベーコン | 50g |
| 玉ねぎ | 75g |
| にんじん | 25g |
| 切り干し大根 | 25g |
| 油 | 5g |
| おろしにんにく | 1g |
| ☆さとう | 1g |
| ☆トマトケチャップ | 30g |
| ☆ウスターソース | 5g |
| ☆こしょう | 少々 |

下ごしらえ

- ベーコンは1cm短冊切り、玉ねぎは3mm巾に切る。
- にんじんは、せん切りにし、下ゆでする。
- 切り干し大根は、水洗いし、ぬるま湯で十分に戻し、5cm長さに切りゆでる。
- ☆の調味料を合わせておく。

作り方

- フライパンに油とににくを入れ火を点け、香りが出てきたらベーコンを加え炒める。
- 玉ねぎを加え、透き通ってきたら、にんじんを加える。
- 切り干し大根を加え炒める。
- 合わせ調味料(☆)を加え、味がなじむように炒める。

和食のイメージがある
切り干し大根をケチャップ味で
食べやすくしました。

