



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	た
たんぱくしつ (g)		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	調味料・その他
カルシウム (mg)					
2 (月)	コッペパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		コッペパン	
590kcal	クリームシチュー	とりにく ギゆうにゆう	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 こむぎこ あぶら	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ
23.2g	きりぼしナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんにく	あぶら さとう	こしょう トマトケチャップ ウスターソース
358mg					
3 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
601kcal	いわしのカリカリフライ	いわしのフライ		あぶら	
23.8g	キャベツのしそあえ	とうふ ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎キャベツ		あかじそふりかけ
394mg	せつぶんじる		だいこん にんじん ◎ねぎ		(けずりぶし)
4 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
599kcal	キムチなべ	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
19.2g	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
320mg					
5 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
601kcal	カレーうどん	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 みりん さけ カレーこ (けずりぶし)
22.0g	キャベツのあまずに	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう	す しょうゆ
285mg					
6 (金)	わかめごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎わかめごはん	
590kcal	にくだんごのコーンむし	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
22.5g	だいこんのちゅうかスープ	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
276mg					
9 (月)	こくとうパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		こくとうパン	
626kcal	いためビーフン	ぶたにく	にんにく 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
23.7g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
350mg					
10 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
590kcal	たらのしろねぎソース	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
24.4g	ごもくワントンスープ	ぶたにく	◎はくさい にんじん たまねぎ もやし	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ
273mg	プチりんごゼリー			りんごゼリー	
12 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
644kcal	こうやどうふのたまごとじ	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)
26.2g	じゃがいものみそがらめ	◎あかみそ		じゃがいも あぶら さとう	みりん しょうゆ
327mg					
13 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
650kcal	はくさいとあつあげのマーボー	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 にんにく 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 トウバンジャン
21.7g	こめこのおちゃむしパン		いせちや	こめこ さとう あぶら	ベーキングパウダー
351mg					
16 (月)	こがたコッペパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		コッペパン	
596kcal	いちごジャム			いちごジャム	
21.0g	スパゲティミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	トマトケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー こしょう
295mg	キャベツとコーンのマヨいため		◎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 ギゆうにゆう	きなこ ギゆうにゆう		コッペパン あぶら さとう	
588kcal	にくだんごとはくさいのスープ	とりにくだんご	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
22.7g	えだまめとコーンのいためもの		えだまめ とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ
309mg					
18 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
587kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ
22.0g	じゃがいものそばろに	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
479mg					
19 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
588kcal	だいずいりドライカレー	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース チョコネ ワイン カレーこ こしょう
20.3g	はくさいのミルクスープ	ベーコン ギゆうにゆう	◎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
322mg					
20 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
599kcal	さばのたつたあげ	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
22.8g	たかなのごまいため		たかな	あぶら ごま	みりん しょうゆ
283mg	そうへいじる	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 にんにく	(こんにゃく)	ちゅうかスープのもと
24 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
587kcal	ホキのチリソース	ホキ	たまねぎ ◎ねぎ しょうが にんにく	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 トウバンジャン しょうゆ
23.9g	いろいろやさしいため	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	オイスターソース しょうゆ しお
280mg					
25 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
596kcal	あつあげのちゅうかいため	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 オイスターソース しょうゆ
23.4g	バンバンジーサラダ	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
324mg					
26 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
591kcal	チキンカツ	とりにく		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう
26.3g	みそダレ	◎あかみそ		さとう	さけ みりん
282mg	のっぺいじる	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 ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう		◎ごはん	
589kcal	しいらのてりに	しいら		でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
23.8g	じゃがいもとぶたにくのいためもの	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 オイスターソース さけ
260mg					



ぎゆうにゆう み え けんさん  
牛乳は三重県産です。



こめ す ず か し さん  
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豆を使っています。

19日(木)の大豆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ゆでて作ります。地元大豆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、  
献立名の欄に でお知らせします。





# 給食だより2月号



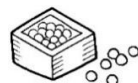
©手塚プロダクション

《本校調理校・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、朝ごはんは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す。



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
しょうがつ 正月	せつぶん 節分	ひなまつり	こどもの日	たなばた 七夕 どよう土用の丑	つきみ 月見 ひがな彼岸	とうじ 冬至 おおみそか
 おせち料理  お雑煮	 ふくまめ 福豆  えほうまき 恵方巻	 ちらしずし  ひしもち	 かしわもち  ちまき	 そうめん  うなぎ	 つきみ 月見 月見だんご  ひがな （彼岸） 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。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	50 g
玉ねぎ	75 g
にんじん	25 g
切り干し大根	25 g
油	5 g
おろしにんにく	1 g
☆さとう	1 g
☆トマトケチャップ	30 g
☆ウスターソース	5 g
☆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＞

- ① フライパンに油とにん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。
- ② 玉ねぎを加え、透き通ってきたら、にんじんを加える。
- ③ 切り干し大根を加え炒める。
- ④ 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  
食べやすくなりました。

