

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	
2 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 595kcal 17.8g 306mg ポテトのマヨネーズやき ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん ◎だいこん	こくとうパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ	しお こしょう しお こしょう コンソメ
3 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう 613kcal 22.8g 265mg さわらのたつたあげ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら	しょうが にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ	◎ちらしずし でんぷん あぶら ひなあられ	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし) しょうゆ
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 612kcal 21.6g 487mg にくじゃが きびなごのカレーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ カレーこ
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 22.8g 302mg ホキのちゅうかふうあんかけ ちゅうかやさいスープ すずかのおちやプリン	ぎゅうにゅう ホキ ◎とうふ ◎すずかのおちやプリン	たまねぎ にんじん にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 19.4g 305mg カレーシチュー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
9 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 629kcal 24.8g 370mg こめこのクリームシチュー フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ でんぷん あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しょうゆ
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 23.5g 359mg マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎しろねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう あぶら	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 しょうゆ す
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 624kcal 27.0g 309mg さばのなんぼんづけ くずかけ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ◎とうふ	しょうが にんじん たまねぎ にんじん たけのこ ◎ほししいたけ ◎こまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく) ふ でんぷん	しょうゆ さけ みりん す (けずりぶし) しょうゆ
12 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう 610kcal 20.0g 285mg ごぼうチップス にこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ◎しろねぎ	◎わかめごはん でんぷん あぶら ◎うどん	しお (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 24.6g 283mg てづくりハンバーグ こふきいも やさいのみそしる	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ ◎キャベツ	◎ごはん パンこ さとう あぶら じゃがいも	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース しお (けずりぶし)
16 (月) A	きなこあげパン ぎゅうにゅう 617kcal 22.1g 311mg キャベツとベーコンのスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ とうもろこし ほうれんそう	コッペパン さとう あぶら スパゲティ あぶら あぶら	しお しお コンソメ しょうゆ こしょう しお こしょう
16 (月) B	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 594kcal 21.1g 307mg キャベツとベーコンのスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ とうもろこし ほうれんそう	コッペパン スパゲティ あぶら あぶら チョコレートクリーム	しお コンソメ しょうゆ こしょう しお こしょう
17 (火) A	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 597kcal 22.5g 312mg だいずとニョッキのトマトに キャベツのマヨいため チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし キャベツ にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいものニョッキ ノンエッグマヨネーズ あぶら チョコレートクリーム	しお コンソメ トマトケチャップ しお こしょう しょうゆ
17 (火) B	きなこあげパン ぎゅうにゅう 611kcal 23.5g 316mg だいずとニョッキのトマトに キャベツのマヨいため	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし キャベツ にんじん	コッペパン さとう あぶら あぶら さとう じゃがいものニョッキ ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお しお コンソメ トマトケチャップ しお こしょう しょうゆ
18 (水)	せきはん ぎゅうにゅう 614kcal 27.8g 298mg とりのからあげ おいわいじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ちらしかまぼこ ◎とうふ	しょうが にんにく にんじん だいこん たまねぎ ◎こまつな	◎せきはん でんぷん あぶら いちごのこめこケーキ (とうにゅうクリーム)	さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
23 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 590kcal 26.8g 296mg さけフライ ポトフ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも	しお こしょう ウスターソース しお こしょう コンソメ

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。
※幼稚園と6年生の給食最終日は、18日(水)です。



☆12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

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

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。



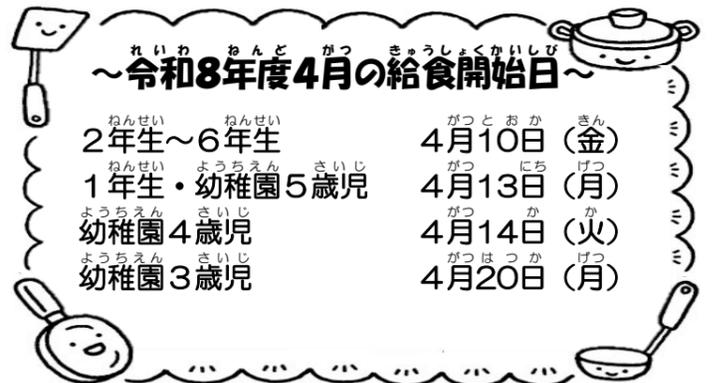
◆◇3月11日(水)は東日本大震災復興支援給食です◆◇

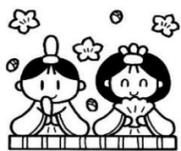
2011年3月11日に東北地方で震災が起きてから、今年で15年目になります。
鈴鹿市内の中学校では、被災地である宮城県牡鹿郡女川町の中学校との間で、2012
年度から俳句や短歌を通じた交流を行い、震災直後から親交を深めてきました。
この日の給食は、宮城県や女川町にゆかりのある献立です。大きな被害を受けた震災
の記憶を風化させることなく、復興支援や、日頃から災害に備える大切さについて、あ
らためて考える機会にしましょう。



～令和8年度4月の給食開始日～

- 2年生～6年生 4月10日(金)
1年生・幼稚園5歳児 4月13日(月)
幼稚園4歳児 4月14日(火)
幼稚園3歳児 4月20日(月)





給食だより3月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。給食をおいしく食べて、心も体も大きく成長した1年になりましたね。進級・卒業を前に自分の食生活を振り返るとともに、新しい生活の準備をしましょう。

6年生 思い出の給食アンケート 結果発表!

6年生を対象に実施した「思い出の給食アンケート」の結果をお知らせします。

◎がついているメニューは、3月の給食に登場します。楽しみにしてくださいね。



好きな給食メニュー【おかず】

- 1位：うどん◎
- 2位：鶏のからあげ◎
- 3位：手作りハンバーグ
- 4位：カレーシチュー◎
- 5位：ABCマカロニスープ◎



好きな給食メニュー【デザート・その他】

- 1位：ヨーグルト
- 2位：鈴鹿のお茶プリン◎
- 3位：みかん
- 4位：チョコクリーム◎
- 5位：お茶蒸しパン



【給食の思い出エピソード】

- ・デザートじゃんけんで盛り上がった。
- ・自分の給食にハートや星の型抜き野菜が入っていたこと
- ・ABCマカロニスープで自分の名前を作ったこと。
- ・鈴鹿のお茶プリンの蓋のシールを集めていた。
- ・毎年、学年最後の給食の日は、机をくっつけて円にして、みんなで食べたこと。
- ・テストで疲れた時に、好きな給食が出てうれしかった。
- ・コロナ禍が明けて、班でお喋りしながら食べられるようになったこと。

好きな給食メニュー【揚げパンの味】

- 1位：きなこ揚げパン◎
- 2位：抹茶揚げパン
- 3位：シナモン揚げパン

3月の行事食

～3日 ひな祭りお祝い給食～

〈ちらしずし・牛乳・さわらの竜田揚げ・すまし汁・ひなあられ〉

3月3日は、「桃の節句」とも言い、ひな人形を飾り、女の子の成長をお祝いします。春を告げる魚「さわら」やちらしずし、ひなあられが登場します。

～18日 卒業・卒園お祝い給食～

〈赤飯・牛乳・鶏のから揚げ・けんちん汁・お祝いデザート〉

おめでたい日に食べる赤飯や、お祝いデザートで、卒業・卒園をお祝いしましょう。人気メニューの鶏のから揚げも、楽しみにしてくださいね。

3月の給食目標

1年間の給食をふいかえろう

この1年、正しい食事のしかたはできましたか？ 給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 1年間で振り返って、今年度の反省をしましょう。

<p>①食事の前には、きれいに手洗いをし、身支度ができた。</p>	<p>②協力して給食の準備ができた。</p>	<p>③良い姿勢で食べることができた。</p>	<p>④好き嫌いせず食べることができた。</p>	<p>⑤感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p>⑥みんなで仲良く食べることができた。</p>	<p>⑦よくかんで食べることができた。</p>	<p>⑧食器をていねいにあつかうことができた。</p>	<p>⑨後片付けをきちんとできた。</p>	<p>「はい」の数が</p> <p>☆0～4こ：来年は1つでも多くなるようがんばろう。</p> <p>☆5～8こ：あと一歩。パーフェクトを目指そう。</p> <p>☆9こ：大変よくできました。来年もその調子!</p>



つくってみよう! お茶プリン



＜材料 4個分＞

- 水 大さじ3
- ゼラチン 大さじ1
- 砂糖 大さじ4
- 粉末茶 大さじ1
- 牛乳 400ml

＜作り方＞

- ①水を入れたなべにゼラチンをふり入れ、弱火にかけてゼラチンを完全に溶かす。
- ②砂糖を加えて溶かす。
- ③抹茶をボウルに入れ、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④②に③を少しずつ加えて、温めながらよく混ぜる。
- ⑤あら熱をとり、カップに分けて冷蔵庫で1～2時間冷やし、固める。

3月5日の献立より

「思い出の給食アンケート」の好きな給食メニュー（デザート・その他）で2位の「鈴鹿のお茶プリン」の再現レシピです。「鈴鹿のお茶プリン」は、鈴鹿の粉末茶を使っています。お好みでつぶあんや黒蜜をトッピングしてもいいですね。

