



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 もとになる	
2 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 600kcal 22.8g 351mg	ぎゅうにゅう	とりにく にんじん たまねぎ ◎キャベツ	こくとうパン じゃがいも あぶら でんぷん あぶら さとう	コンソメ こしょう しょうゆ
3 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう 597kcal 24.3g 287mg	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ちらしずし さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 25.1g 360mg	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ◎しろねぎ もやし にら	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう ごま あぶら	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 しょうゆ
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 18.1g 316mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ 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 マーガリン こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ ウスターソース チャツネ コンソメ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 22.4g 268mg	ぎゅうにゅう ホキ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ◎しろねぎ しょうが	◎ごはん でんぷん あぶら さとう フォー あぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
9 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう 592kcal 24.0g 296mg	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たまねぎ ◎キャベツ にんじん とうもろこし	バーガーパン パンこ あぶら さとう あぶら	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 コンソメ こしょう
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 20.4g 376mg	ぎゅうにゅう ししゃものからあげ にくじゃが	たまねぎ にんじん	◎ごはん でんぷん あぶら じゃがいも (こんじゃく) あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
11 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう 603kcal 23.6g 288mg	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ◎だいこん にんじん ◎こまつな ほししいたけ	◎わかめごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも (こんじゃく) ふ でんぷん	しょうゆ さけ みりん す さけ しょうゆ (けずりぶし)
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 22.5g 303mg	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ◎だいず あつあげ	にんじん たまねぎ ◎しろねぎ にんじん ごぼう	◎ごはん ◎うどん (こんじゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ しょうゆ (けずりぶし)
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 22.3g 342mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎すずかのおちゃプリン	たまねぎ にんじん もやし キムチ しょうが ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお オイスターソース こしょう
16 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 597kcal 20.8g 285mg	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに ◎キャベツ たまねぎ	コッペパン チョコレートクリーム スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ こしょう こしょう
17 (火)	あげパン ぎゅうにゅう 592kcal 19.9g 327mg	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんじん	コッペパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも こめこ あぶら あぶら	シナモン コンソメ ワイン ガーリックパウダー こしょう しお こしょう
18 (水)	せきはん ぎゅうにゅう 647kcal 24.1g 336mg	ぎゅうにゅう とりのからあげ おいわいじる おいわいデザート	しょうが にんにく ◎だいこん たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎せきはん でんぷん あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
23 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 598kcal 20.8g 328mg	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ	コッペパン いちごジャム こめこ あぶら じゃがいも あぶら	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお こしょう

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)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

※幼稚園と6年生の給食最終日は、18日(水)です。

3月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう



3月11日(水)は東日本大震災復興支援給食

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。

宮城県にゆかりのある献立 ~くずかけ~

くずかけは宮城県の郷土料理で、数種類の野菜、豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、宮城県で生産されている白石温麺というそうめんを加え、とろみをつけた具だくさんの汁物です。給食では材料を少しアレンジして提供します。



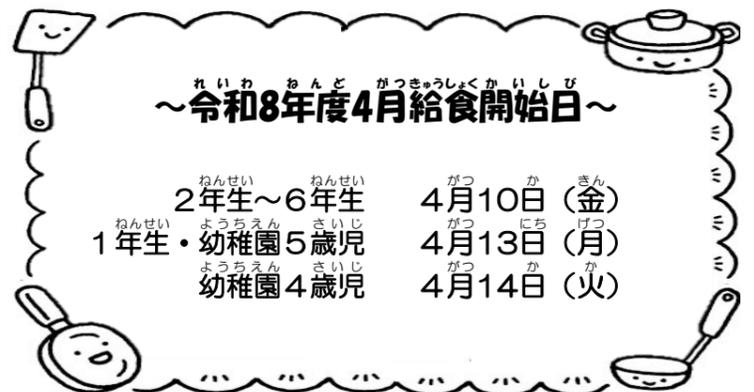
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

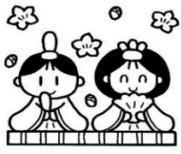
ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に ◎ でお知らせします。



令和8年度4月給食開始日

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)





給食だより3月号



©手塚プロダクション
《自校調理校・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。()の日付は提供予定日です。楽しみにしててくださいね。



好きな給食メニュー【おかず】
1位：カレーシチュー◎ (3月5日)
2位：鶏のからあげ◎ (3月18日)
3位：うどん◎ (3月12日)
4位：フライビーンズ◎ (3月2日)
5位：マーボー豆腐◎ (3月4日)

好きな給食メニュー【デザート・その他】
1位：鈴鹿のお茶プリン◎ (3月13日)
2位：フローズンパイ
3位：みかん
4位：チョコクリーム◎ (3月16日)
5位：鈴鹿のり

【給食の思い出エピソード】

- ・揚げパンをみんなで口を汚しながらニコニコして食べたこと。
- ・誕生日を牛乳でお祝いされたことがすごく嬉しかった。
- ・ほぼ毎日給食を食べて、家でも食べられるようになりました。嫌いなものがなくなり、これも給食のおかげだと思います。
- ・調理員さんの手作りハンバーグが好きです。家やお店で食べるものよりとてもおいしいと思います。また食べたいです。



好きな給食メニュー【パン】
1位：揚げパン◎ (3月17日) 2位：黒糖パン◎ (3月2日) 3位：バーガーパン◎ (3月9日)

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】

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・お祝い汁・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年をふり返って、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 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った。</p>	<p>⑨後片づけをきちんとできた。</p>	<p>「はい」の数が ★0～4こ：来年は1つでも多くなるようがんばろう。 ★5～8こ：あと一歩。パーフェクトを目指そう。 ★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! 給食レシピ フライビーンズ

<材料 4人分>

大豆の水煮	200g
片栗粉	30g程度
揚げ油	適量
砂糖	15g
こいくちしょうゆ	9g
水	5g

<作り方>

- ①調味料(☆)と水を合わせて、ひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ②大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③粗熱を取った揚げ大豆とタレをからめる。

3月2日のこんだてより

カリッとした食感で給食の人気メニューです。簡単にできるので、ご家庭でも作ってくださいね。

