

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)					
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 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 ◎ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん 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 す しょうゆ
13 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう フライビーンズ はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ◎だいず ウインナー	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	こくとうパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ こしょう コンソメ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのご じゃがいもとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも	ワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう コンソメ
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ◎とうふ しろみそ	しょうが にんじん たまねぎ ◎キャベツ ◎ねぎ さやえんどう	◎ごはん さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし)
16 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう にごみうどん ごぼうチップス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ◎ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎うどん でんぶん あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきりちゅうかさぼろ ワントンスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ひじき ◎あかみそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ にんじん えのきたけ ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう ワントン いちごゼリー	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 しお
20 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう はるキャベツのごめこクリームシチュー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ とうもろこし にんじん	◎ごはん あぶら ごめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ワイン しお こしょう カーリックパウダー コンソメ しお こしょう
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ しろみそ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース (けずりぶし)
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけのあえもの おいわいいちごむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎キャベツ ふくじんづけ	にんにく しょうが 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 ホットケーキミックス あぶら いちごジャム	しお こしょう カレーコ チャツネ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース あぶら じゃがいも
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからめ ふきとたけのこのちゅうかにごみ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ◎キャベツ ふき	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき じゃがいものマヨいため わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さわら ◎とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん さとう あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
27 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいず ツナオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ ◎キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン スパゲティ あぶら さとう あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーコ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース す しお こしょう
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ こやどうふとみえんどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう きびなご こやどうふ ◎たまご	しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ みえんどう	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ (けずりぶし) みりん しょうゆ
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきりおひたし プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも さとう りんごゼリー	さけ しょうゆ みりん さけ 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。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

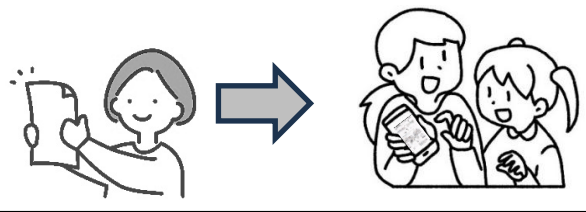
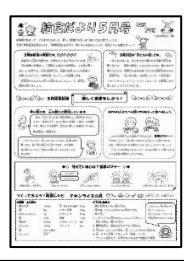


鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。
 ごはん以外に◎があるときは、
 献立名の欄に ◎ でお知らせします。



献立予定表・給食だよりのお知らせ方法が変わります！

毎月のお知らせは、給食だよりでは、給食献立のほか、
 毎月のお知らせや、旬の食材、行事食など給食にかかわる事柄に
 ついて紹介しています。また、給食のレシピも毎月紹介しています。
 ご家庭で、給食や食事の話をする際に、ぜひ活用ください。
 来月5月分からはウェブサイトなどでの配信となります。
 鈴鹿市のウェブサイトにも過去の献立表も掲載しています。



★16日(木)、17日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

◆◆ みえ地物一番給食の日 ◆◆

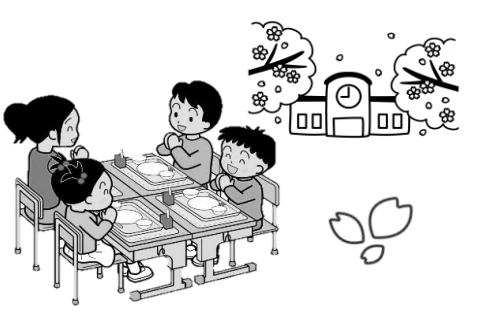
毎月第3日曜日(みえ地物一番の日)の前の木曜日・金曜日を「みえ地物一番給食の日」としています。

この日は鈴鹿市や三重県の食べ物や食材をたくさん取り入れた献立を提供することで、子どもたちに地元の食材を知らせ、地産地消の良さや地域の食文化を伝えていきます。



*** 1学期給食開始日 ***

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





給食だより 4月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、新しいクラスでの給食も楽しく食べましょう。毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。みなさんが元気に楽しい学校生活を過ごせるように、給食センターでは今年度も安全・安心でおいしい給食を作ります

毎日の給食を楽しみに
していただきね。



給食が
はじまります!

すずかし かつこうきゅうしょく

鈴鹿市の学校給食

《主食》

【ごはん】

鈴鹿市産コシヒカリ100%です。

わかめごはんなどの混ぜごはんが
出ることあります。

【パン】

三重県産小麦粉を30%使用しています。

毎週月曜日はパンが主食の給食です。

揚げパンが火曜日に出る月もあります。



《牛乳》

1本200ml入りの紙パックが出ます。

鈴鹿市を含む三重県産の牛乳です。成長期に
必要なカルシウムなどの栄養素を多く含みます。

《副食（おかず）》

給食センターで調理し、各校・園へ配送しています。



旬の食材を取り入れて、調理方法を工夫し、

子どもたちが食べやすい献立になるよう心がけています。

地元の食材や各地の郷土料理を取り入れるなど

子どもたちの食に関する体験や知識を増やし、さらに教科と
関連させることで理解を深める工夫をしています。

◆学校給食の7つの目標◆

<p>①バランスよく食べて 健康な体を つくりましょう。</p> 	<p>②栄養バランスのよい食事に ついて学びましょう。</p> 	<p>③学校生活の中でみんな 協力することの 大切さを 学びましょう。</p> 	<p>④食べ物に感謝の気持ちを 持ちましょう。</p> 
<p>⑤食事を作ってくれる人たちに 感謝の気持ちを持ちましょう。</p> 	<p>⑥日本や世界の食文化を 学びましょう。</p> 	<p>⑦食べ物の生産・流通 ・消費について 学びましょう。</p> 	<p>毎日の給食をしっかりと食べて たくさんのお話を学びましょう。</p> 

4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合おう



給食の準備・後かたづけ

給食の準備や後片づけは、給食当番の人だけでなく、
みんなで協力して行いましょう。協力して早く準備が
できるとゆっくと給食を食べることができますよ。

給食当番の身支度チェック



- 1. 髪の毛は全部帽子に入れましょう。
- 2. マスクは鼻までおおうように、
きちんとつけましょう。
- 3. つめは短く切っておきましょう。
- 4. 手はせっけんできれいに洗いましょう。
- 5. 白衣はボタンをすべてとめましょう。

配膳図を確認しよう。

教室に掲示している配膳図には、食器の置き方や盛り付け方などが
書いてあります。食べる前に確認しましょう。

給食当番で体調が悪いときは...

下痢や嘔吐などの感染症の症状がある場合は、給食当番をすると感染が拡大してしまう
ことがあります。体調が悪いときは、先生に伝えてほかの人に給食当番をかわって
もらいましょう。

保護者の方へ

給食当番の週の終わりには、エプロン、帽子、給食袋を持ち帰ります。
洗濯をして翌週にお子さんに持たせてください。ご協力をお願いします。



《さばの竜田揚げ》

4月15日(水)の献立より

＜材料 4人分＞

さば切り身	4切(160g)
☆酒	4g
☆しょうゆ	4g
☆おろししょうが	2g
☆みりん	2g
☆砂糖	1.2g
☆塩	0.4g
かたくりこ 片栗粉	30g
あげ油	適量

＜下ごしらえ＞

・さばに☆調味料で下味をつける。

＜作り方＞

- ①下味をつけたさばの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で揚げ、出来上がり。

給食では、さばの切り身を角切りにすることで、
魚が苦手な子も食べやすくしています。
お好みで大根おろしや南蛮だれをかけて、
アレンジしてもいいですね。