

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)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 22.0g 324mg あつあげのちゅうかにこみ いためごぶきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ ◎キャベツ にんじん しょうが にんにく ◎ねぎ	◎ごはん あぶら でんぶん じゃがいも あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース さけ しょうゆ
13 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 579kcal 22.7g 349mg 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 ◎キャベツ にんじん	こくとうパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ コンソメ こしょう
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 19.7g 260mg ポークカレー コーンとにんじんのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトみずに とうもろこし にんじん	◎ごはん じゃがいも あぶら あぶら	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう しお こしょう
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 25.7g 276mg さばのからあげ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ しろみそ ◎あかみそ	しょうが たまねぎ ◎キャベツ にんじん	◎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)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 23.1g 313mg にこみうどん ごもくまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ◎だいず あつあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ にんじん ごぼう	◎ごはん ◎うどん (ごんにやく) あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし) しょうゆ さけ (けずりぶし)
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 20.3g 308mg たけのごはんのぐ げんまいだんごじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	にんじん たけのこ ◎ほししいたけ しょうが たまねぎ にんじん もやし ◎こまつな	◎ごはん (ごんにやく) あぶら さとう ◎げんまいだんご いちごゼリー	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし)
20 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 575kcal 23.2g 331mg こめこのコーンシチュー はるキャベツとツナのマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん とうもろこし ◎キャベツ にんじん	コッペパン じゃがいも こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	コンソメ ワイン こしょう ガーリックパウダー こしょう
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 24.8g 365mg マーボーどうふ いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ しろねぎ ◎ほししいたけ しょうが にんにく もやし にんじん にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ごま さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかさフのもと オイスターソース トウバンジャン しょうゆ
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 22.3g 479mg きびなごのカレーあげ みえんどうとじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん みえんどう	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう	しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ さけ
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 20.9g 272mg とりポテのレモンふうみ ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	レモンかじゅう たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが	◎ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう あぶら	しょうゆ しょうゆ ちゅうかさフのもと さけ こしょう
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 24.7g 286mg ホキのあまからめ ふきとたけのこのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ	たまねぎ ◎キャベツ にんじん ふき たけのこ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ しお
27 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 574kcal 24.9g 317mg スパゲティチリコンカン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら あぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ カレーこ チリパウダー こしょう しお こしょう
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 24.1g 282mg さわらのたつたあげ たかないため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	しょうが たかな たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん (けずりぶし)
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 19.6g 356mg わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからめあえ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	にんじん きりぼしだいこん ◎ほししいたけ さやいんげん	◎ごはん ◎わかめごはん こめこ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ さけ (けずりぶし)

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しょう

16日(木)、17日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

献立予定表・給食 だよりのお知らせ方法が変わります！

毎月の献立予定表・給食だよりでは、給食献立のほか、
毎月の給食目標や、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。
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は過去の献立表も掲載しています。



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。



◆◆ 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ます。



*** 1学期給食開始日 ***
2~6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 4月号



©手塚プロダクション

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、新しいクラスでの楽しみや緊張もあるでしょうか？毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えましょう。給食室では、みなさんが元気に楽しい学校生活を過ごせるように、今年度も安全・安心でおいしい給食を作ります。



《自校調理校・園》

《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もあります。

【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）》

各学校の給食室で作っています。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給食を通して、子どもたちが食体験を増やしていけるよう工夫をしています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持と増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導くこと。</p> 	<p>毎日の給食を しっかり食べて、 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。



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、アイロンかけをして翌週にお子さんに持たせてください。



つくってみよう！給食レシピ

<スパゲティチリコンカン>

4月27日のこんだてより

《材料 4人分》

スパゲティ	180g	油	10g
豚ひき肉	80g	おろしにんにく	3g
玉ねぎ	150g	トマトケチャップ	50g
にんじん	50g	トマトピューレ	20g
大豆（水煮）	150g	ウスターソース	8g
		コンソメ	8g
		カレー粉	0.5g
		チリパウダー	0.3g
		こしょう	適量

麺の量は、一般的な4人分の量の1/3程度になっています。必要に応じて、麺やスパゲティソースの量を増やしてお試しください。



《下ごしらえ》

- ・玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ・大豆は、洗って水を切り、みじん切りにする。
- ・スパゲティは、スパゲティソースのできあがりに合わせて、ゆでる。

《作り方》

- ①深めのフライパンに油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れてこしょうをふり、炒める。
- ②肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを加え、チリパウダーとカレー粉をふり炒める。
- ③大豆、コンソメ、トマトピューレを加えてしばらく煮込む。
- ④トマトケチャップ、ウスターソースを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ゆで上がったスパゲティを加え、炒め合わせる。

