



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう
		赤	緑	黄	た
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもにからだをつくる			調味料・その他
カルシウム (mg)		おもにからだのちようしをととのえる			もとなる
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 17.7g 315mg カレーシチュー ふくじんづけのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 584kcal 17.9g 318mg チキンライスのご コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく 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 マーガリン こむぎこ	さけ 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 コンソメ こしょう
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 21.1g 321mg あつあげのキムチいため いためこふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎キャベツ キムチ しょうが ◎ねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 582kcal 27.1g 325mg ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん トマトみずに きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう トマトケチャップ コンソメ こしょう
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 22.1g 485mg きびなごのカレーあげ にくじゃが	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	◎ごはん でんぷん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ カレーこ さけ しょうゆ みりん
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 23.0g 263mg ジャンバラヤ ホキのレモンふうみ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく レモンかじゅう	◎ごはん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	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 さけ しょうゆ
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 18.8g 274mg すずかのり すずかのおちやうどん ごぼうチップス	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう	◎ごはん ◎おちやうどん でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 23.1g 272mg とうふのみそかけ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ ◎あかみそ ぶたにく	たまねぎ にんじん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん	さけ みりん しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース
18 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 591kcal 23.6g 342mg ポークフランク コンソメキャベツ じゃがいもとコーンのミルクスープ	ぎゅうにゅう ポークフランク	◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ドッグパン じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう コンソメ こしょう
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 21.9g 276mg とりにくとだいずのあまからめ やさいのフォー	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず	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	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 25.7g 310mg さわらのさいきょうやきふう さやいんげんのしょうゆいため わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ わかめ あぶらあげ とうふ	さやいんげん にんじん にんじん たまねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 20.2g 259mg ハヤシライス じゃがいもとツナのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん トマトピューレ たまねぎ	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら	しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルフ しお こしょう
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 21.1g 315mg あじフライ・ソース ゆでキャベツ しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく	◎キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん あぶら (こんにやく) あぶら さとう	ウスターソース しお こしょう さけ しょうゆ
25 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 603kcal 22.1g 287mg チョコレートクリーム スバゲティナポリタン キャベツとツナのまヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム スバゲティ 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 しょうゆ こしょう
26 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう 593kcal 19.9g 370mg ししゃものからあげ じゃがいものそぼろに プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	たまねぎ にんじん	◎わかめごはん でんぷん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ りんごゼリー
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 22.4g 299mg キーマカレー わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマトみずに にんにく しょうが ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう あぶら	ワイン カレーこ こしょう チャツネ ウスターソース しょうゆ コンソメ カレールフ しょうゆ す
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 21.4g 290mg すどり ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ◎ごまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ トマトケチャップ す ちゅうかスープのもと しょうゆ
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 25.5g 347mg さばのみそに ごまキャベツ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さばのみそに あぶらあげ とうふ	◎キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ	◎ごはん ごま	しお 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。
14日(木)、15日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

鈴鹿市の特産品「お茶」



5月は新茶の時季です。三重県は、鈴鹿市を含む主に北勢地域でお茶の栽培が盛んに行われ、お茶の生産量が全国3位です。鈴鹿市は特にかぶせ茶が有名です。

かぶせ茶とは、収穫前の1～2週間程度、新芽に日光を遮る黒い覆いをかぶせて栽培するお茶のことで、直射日光を遮ることで、渋みが少なく、旨み成分を多く含むまろやかなお茶になります。5月の給食では、鈴鹿市の特産品である伊勢茶を使った「すずかのお茶うどん」が14日に登場します。

5月の給食目標

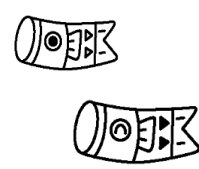
楽しく食事をしよう

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。





給食だより5月号



©手塚プロダクション
《自校調理校・園》

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。また、5月には大型連休もあり、疲れから体調を崩したり、生活のリズムが乱れやすくなります。元気に過ごすためにも早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送ることが重要です。

意識しましょう！早寝早起き朝ごはん

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。夜更かしをせずに早く寝て、毎朝時間に余裕をもって起き、朝ごはんを食べてから登校できるようにしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

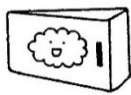


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができますので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べると

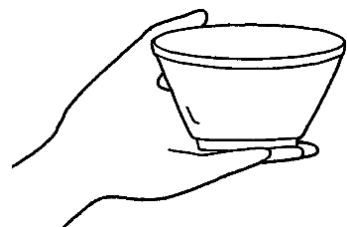


5月の給食目標

給食時間の約束

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食事の時間が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

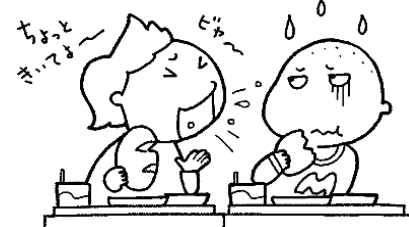
楽しく食事をしよう



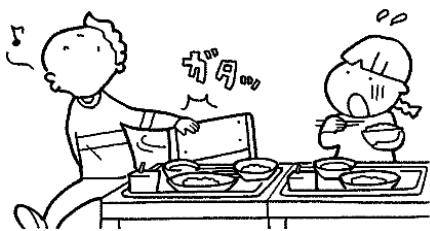
茶碗や汁椀は手をもって食べよう



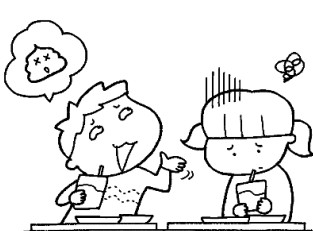
好ききらいをしないで食べよう



口に食べ物を入れたまま話さない



食べている途中で立ち歩かない



食事中に人の嫌がる話はやめよう



よくかんで楽しく食べよう



つくってみよう！給食レシピ ジャがいもとコーンのミルクスープ 5月18日のこんだてより

〈材料 4人分〉

玉ねぎ	200g
にんじん	50g
じゃがいも	150g
ホールコーン	75g
クリームコーン	100g
パセリ	少々
牛乳	250g
油	小さじ1
コンソメ	9g
こしょう	少々
水	200g

〈下ごしらえ〉

- 玉ねぎは、3mm巾のスライス、にんじんは3mm巾のいちょう切りにする。
- じゃがいもは、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらしておく。

〈作り方〉

- 鍋に油を入れ火を点け、温まったら、玉ねぎ、にんじん、水を切ったじゃがいもを入れ、炒める。
- しばらく炒めたら、水を入れて、じゃがいもが半煮えになるまで煮る。
- コンソメ、牛乳を加え、温度が上がってきたらクリームコーン、ホールコーンを加える。
- こしょう、パセリを入れ、ひと煮立ちさせる。

☆新玉ねぎ、新じゃがいもを使って作ると、さらにおいしくなりますよ。