



日	こんだてめい	あか赤	みどり緑	き黄	ちょうみりょう調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 29.5g 293mg かつおのみそからめ きゅうりのしおもみ たけのこのすましじる	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし) しょうゆ
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 18.9g 291mg ぶたにくとじゃがいものきんぴらいため もやしのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん ◎こまつな もやし にんじん	◎ごはん じゃがいも あぶら (こんにゃく) さとう ごま さとう	こしょう しお しょうゆ しょうゆ
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 621kcal 23.7g 262mg さばのユーリンソース とりにくとやさいのフォー	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモンかじゅう	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら フォー	す しょうゆ みりん さけ しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
11 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 576kcal 21.5g 292mg とりにくのオーロラソースあえ ゆでキャベツ たまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	◎キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ドッグパン でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 627kcal 22.6g 307mg キーマカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ごぼう にんじん ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ワイン カレー コンスメ しょうゆ コンソメ チョップ カレールフ しょうゆ しお
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 16.5g 255mg ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし ◎ねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう はるさめ さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 24.5g 336mg たけのこごはんのぐ かきたまじる すずかのおちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ◎とうふ ◎たまご ◎すずかのおちゃプリン	しょうが にんじん たけのこ ◎ほししいたけ にんじん たまねぎ ◎ねぎ	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう でんぶん でんぶん	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
15 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 577kcal 23.4g 296mg すずかのおちゃうどん だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ◎だいず ツナオイルづけ	にんじん しめじ たまねぎ ◎ねぎ ◎キャベツ きゅうり にんじん	◎わかめごはん ◎おちゃうどん さとう あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ からし す
18 (月)	すずかのおちゃパン ぎゅうにゅう 578kcal 18.9g 285mg 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 ウインナー	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん ◎キャベツ	すずかのおちゃパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ けんまいフレック あぶら マカロニ	しお こしょう しお こしょう コンソメ
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 23.8g 520mg はっほうどうふ きびなごのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎とうふ きびなご	たまねぎ にんじん ◎キャベツ もやし ◎ねぎ しょうが	◎ごはん あぶら でんぶん でんぶん あぶら	しお こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しょうゆ さけ
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 25.9g 329mg ごもくたまごやき キャベツとベーコンのソテー むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう ◎たまご ツナオイルづけ ベーコン あぶらあげ むぎみそ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ◎キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう (けずりぶし)
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 21.6g 284mg カレーあじのにくじゃが てづくりごまドレサラダ プチりんごゼリー	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 さやいんげん ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん あぶら (こんにゃく) じゃがいも さとう さとう ねりごま あぶら りんごゼリー	さけ カレーこ しょうゆ す しょうゆ
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 584kcal 27.9g 309mg さけフライ ゆでキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん ごぼう だいこん ◎ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら (こんにゃく)	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし) しょうゆ
25 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 614kcal 26.0g 365mg こめこのコーンチャウダー おやこビーンズ	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 とうもろこし パセリ えだまめ	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら	しお こしょう コンソメ しょうゆ
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 18.8g 269mg ハヤシライス マカロニサラダ	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 しめじ トマトピューレ にんじん とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう しお こしょう
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 24.9g 310mg あじのわふうマリネ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ しろみそ ◎あかみそ ◎とうふ	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しお こしょう さけ しょうゆ す (けずりぶし)
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 20.2g 375mg あつあげのちゅうかにごみ ごまもやし おちゃむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ◎ねぎ もやし いせちや	◎ごはん あぶら でんぶん ごま ホットケーキミックス さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しお
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 24.6g 303mg たらのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう たら ◎とうふ	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウ/シジャン しょうゆ しお しお こしょう ちゅうかスープのもと 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。

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月は新茶の時期です。三重県は、お茶の栽培が盛んに行われ、緑茶の生産量が全国3位です。鈴鹿市では特にかぶせ茶が有名です。かぶせ茶とは、新芽に日光を遮る黒い覆いを被せて栽培するお茶のことです。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、「すずかのお茶うどん」や「すずかのお茶プリン」、「お茶蒸しパン」など、鈴鹿市や三重県で収穫されたお茶を使ったメニューがたくさん登場します。お茶の香りを感しながら、新茶の季節を楽しみましょう。

5月の給食目標

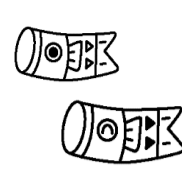
楽しく食事をしよう

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
《センター校・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、まだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。また、5月には連休もあり、疲れから体調を崩したり、生活のリズムに乱れが生じたりしやすくなります。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大切です。

元気の合言葉！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

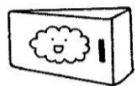


体のスイッチ



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るので、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し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



脳が活発に働く

体が目覚める

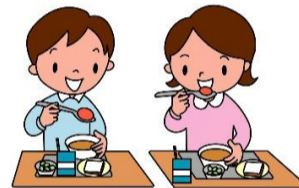
排便につながる

体温が上がる

午前中のエネルギーになる

5月の給食目標

たのしく食事をしよう



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を表したものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。



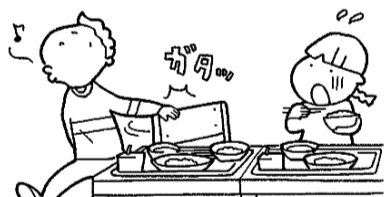
茶碗や汁椀は手にもって食べよう



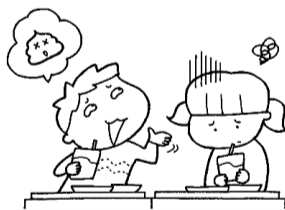
好ききらいをしないで食べよう



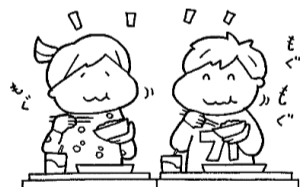
口に食べ物を入れたまま話さない



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

《じゃがいもの揚げ煮》



＜材料 4人分＞

じゃがいも	240g
揚げ油	適量
さやいんげん	20g
ホールコーン	20g
砂糖	14g
しょうゆ	12g
水	8g

＜下ごしらえ＞

5月13日の献立より

・じゃがいもをさいのめ切り、さやいんげんを2cm長さに切る。

＜作り方＞

- ①調味料（☆）と水を煮立て、タレを作る。
- ②じゃがいもを油で素揚げする。
- ③さやいんげん、ホールコーンをそれぞれゆでる。
- ④揚げたじゃがいも、ゆでたさやいんげん、ホールコーンをタレで和える。



子どもたちに人気のメニューです。新じゃがが旬を迎えるこの時期におすすめです。