

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)	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
8 (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 ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん 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 ちゅうかさスープのもと す しょうゆ
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりこく なまクリーム ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん しめじ	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぷん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー キャベツとコーンのソテー おいわいいちごむしケーキ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら あぶら ホットケーキミックス いちごジャム	ワイン カレーコ ウスターソース しょうゆ コンソメ チャップ カールワ しお しお こしょう
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ サラダささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんじん ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん あぶら でんぷん さとう あぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース す しょうゆ
14 (木)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にこみうどん ちくわのてんぷら こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ ちくわ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ◎こまつな ◎キャベツ	◎ごはん ◎うどん こむぎこ あぶら さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお からし しょうゆ
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし はるのすましじる	ぎゅうにゅう さば	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
18 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ だいずとニョッキのトマトに	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ぶたにく ◎だいず	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん トマトみずに	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいものニョッキ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのカレーあげ やさいののりあえ しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう きびなご ◎のり	しょうが もやし ◎こまつな にんじん ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうゆ しお さけ カレーこ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ とうがらし
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとみえんどうのたまごとじ じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう とりこく こうやどうふ ◎たまご	にんじん たまねぎ しいたけ みえんどう さやいんげん	◎ごはん さとう さとう じゃがいも あぶら	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの ごぼうのごまからめ	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 きくらげ ◎こまつな ごぼう	◎ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きゅうりのしおもみ ひじきときりぼしだいごんののもの	ぎゅうにゅう いわし	しょうが きゅうり きりぼしだいごん にんじん しいたけ さやいんげん	◎ごはん さとう でんぷん さとう	しょうゆ みりん さけ しお (けずりぶし) しょうゆ みりん
25 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう オムレツ じゃがいもゴロリのポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう ◎たまご ぎゅうにゅう ウイナー	にんじん たまねぎ ◎キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	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 こしょう しお
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそかけ こまつなのびたし ふきとたけのこののもの	ぎゅうにゅう さわら しろみそ かつおぶし とりこく あつあげ	◎こまつな えのきたけ にんじん にんじん ふき たけのこ しいたけ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう さとう	さけ しお みりん しょうゆ しょうゆ みりん (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ◎キャベツ きゅうり 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 あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ からし す
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのふうみづけ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりこく こんぶ あぶらあげ しろみそ とうふ	しょうが にんにく ◎キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ しょうゆ す しお (けずりぶし)

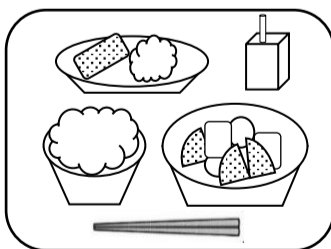
牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

14日(木)と15日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

鈴鹿市の学校給食

パン・ごはん

パン：月曜日  
※火曜日に揚げパンのある月があります。  
※三重県産小麦粉を30%使用しています。  
ごはん：火～金曜日  
※100%鈴鹿市産コシヒカリを使用しています。  
※わかめごはんなどの混ぜご飯がでることもあります。



牛乳

毎日つきます。  
200ml紙パックで  
三重県産牛乳です。

おかず

給食センターで作ります。  
おもに、国産、地元食材を使い、衛生管理に気をつけ、手作りを心がけています。  
季節に合わせて旬の食材を取り入れ、味付けや調理方法を工夫しながら、子どもたちの食の幅が広がるように献立を作成しています。

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。



このロゴマークは「鈴鹿産」の農林水産物を多くの人に知ってもらい、地産地消の取組を発信するために作られました。

4月の給食目標

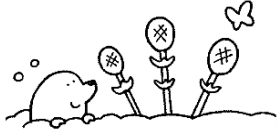
食事の準備、後かたづけを助け合ってください！

1学期・給食開始日

2年生～6年生：4月8日(金)  
1年生・幼稚園5歳児：4月11日(月)  
幼稚園4歳児：4月12日(火)

都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



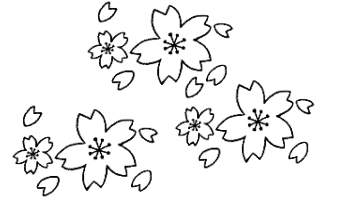


# 給食たより4月号



©手塚プロダクション

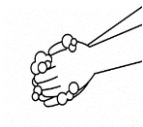
《センター校・園》



Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.

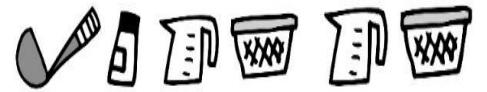
Large empty dashed rounded rectangular box for drawing or writing.

Horizontal scroll bar for writing.



Horizontal scroll bar for writing.

Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.



4 11 \_\_\_\_\_



Large dashed rectangular box for drawing or writing.