

2022年4月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			822	28.1	369
	キーマカレー	豚ひき肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ・塩・こしょう			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	塩・こしょう			
	お祝いいちご蒸しケーキ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・いちごジャム					
11 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン	油	シナモン	780	29.2	322
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
11 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			839	32.2	338
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			706	29.1	336
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	さとう	油	塩・酒			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	春野菜のみそ汁	白みそ	わかめ	さやえんどう	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	26.7	394
	ひじき入り中華そば	豚ひき肉・赤みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	中華野菜スープ	豆腐		チンゲンサイ・ねぎ	もやし・たまねぎ・えのきたけ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
14 (木)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			747	28.2	528
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉・油揚げ		ねぎ	しめじ・ほくさい	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			723	31.8	333
	あじのカレー揚げ	あじ				でんぷん	油	カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん			
	じゃがいものおかかまぶし	かつお節			たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ			
	けんちん汁	とり肉・豆腐		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん	こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
18 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			771	30.6	338
	豆乳シチュー	とり肉・豆乳		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ひよこ豆・ツナオイル漬け			ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
18 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン	油	シナモン	712	27.6	322
	豆乳シチュー	とり肉・豆乳		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ひよこ豆・ツナオイル漬け			ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
19 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	748	34.6	434
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう		酒・うすくちしょうゆ			
	春野菜と厚揚げの煮物	厚揚げ		にんじん	たけのこ・ふき	じゃがいも・さとう		うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	小松菜のからしあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			793	32.6	518
	ホキのからめあえ	ホキ				でんぷん・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	たけのこのすまし汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ・たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			814	32.4	313
	鶏のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ			
	春雨サラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	はるさめ・さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
中華卵スープ	豆腐・卵		チンゲンサイ・ねぎ	えのきたけ	でんぷん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩				
22 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			770	29.8	346
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	キャベツとツナのごまあえ	ツナオイル漬け			キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
25 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			874	31.8	438
	スパゲティミートソース	豚ひき肉		にんじん・パセリ・トマト水煮	たまねぎ	スパゲティ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・塩・ウスターソース			
	ひじきと豆のサラダ	ひよこ豆・ツナオイル漬け	ひじき		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・えだまめ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢・塩・こしょう			
レモンゼリー					レモンゼリー						



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			746	30.7	390
	さばの照り焼き	さば				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	切り干し大根と小松菜のマヨネーズあえ			にんじん・こまつな	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		ねぎ	たまねぎ・キャベツ			(削り節)			
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	31.3	595
	実えんどうの卵とじ	油揚げ・卵		にんじん	たまねぎ・実えんどう	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	でんぷん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	野菜の彩りあえ			赤ピーマン	キャベツ・レモン果汁	さとう		塩・酢			
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			789	33.9	463
	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	中華サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ	キャベツ・もやし・とうもろこし	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶		ホットケーキミックス				

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇4月の給食目標：協力して食事の準備、後片付けをしよう◇

※11日と18日は、A・Bグループ5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、11日と18日の献立は、日付下に記載したグループごとに各校異なります。

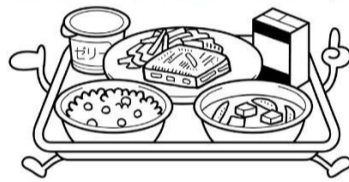
Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

食のかけはし

～給食&食育だより～

入学・進級おめでとうございます。
学校給食は、成長期のみなさんの体と心にたくさんの栄養を取り入れるための大切な食事です。
新しいクラスで過ごす給食の時間を、みんな協力して楽しい時間にしましょう。

給食がはじまります！



新しい年度を迎えました。
生活リズムを整えて、新たな気持ちで新学期をスタートさせましょう。

● 給食レシピ紹介 ● -4月の献立より-

豆乳シチュー

<材料/4人分>

鶏肉	100g	豆乳	200ml
サラダ油	適量	コンソメ	10g
こしょう	少々	塩	少々
白ワイン	小さじ1	米粉	12g
玉ねぎ	240g	水	300ml
にんじん	120g		
じゃがいも	200g		
しめじ	20g		

<作り方>

- ①鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る。米粉は1/4量程度の豆乳で溶いておく。
- ②なべに油を熱し、鶏肉にこしょう、白ワインをふり炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてしばらく炒め、しめじを加えて炒める。
- ④水を加え、じゃがいもが半煮えになったらコンソメ、塩を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら豆乳を加え、温まったところに溶いた米粉を加えてとろみをつける。

☆牛乳の代わりに豆乳を使い、ホワイトルウの代わりに米粉でとろみをつけるので、あっさりした味わいが楽しめます。
☆給食では、三重県産の豆乳と三重県産の米粉を使います。

☆学校給食の7つの目標☆

- ① バランスよく栄養をとり、健康な体をつくる。
- ② 栄養バランスの良い食事について学び、望ましい食習慣を養う。
- ③ 給食の時間を通して社交性や協力することの大切さを学び、学校生活を豊かにする。
- ④ 食べ物（生命や自然）に感謝の気持ちを持つ。
- ⑤ 食にかかわる人々の様々な活動によって食生活が支えられていることに感謝の気持ちを持つ。
- ⑥ 日本や世界の食文化について学ぶ。
- ⑦ 食料の生産、流通、消費について学ぶ。

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



給食で地産地消！

4月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

4月の旬の食材

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米（コシヒカリ）
- ・豚肉
- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・おから
- ・卵
- ・のり
- ・うどん
- ・鈴鹿茶
- ・キャベツ
- ・ねぎ

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・豚肉
- ・豆腐
- ・豆乳
- ・マイヤーレモン（ゼリー）
- ・たけのこ
- ・ひじき
- ・わかめ
- ・米粉

- ・春キャベツ
- ・たけのこ
- ・さやえんどう
- ・実えんどう
- ・ふき・いちご
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・さわら など

おいしい給食を届けます ～鈴鹿市第二学校給食センター～

中学生のみなさんが食べる給食は、稲生にある「第二学校給食センター」で調理しています。調理員・配送員は合わせて60人ほどで、中学校10校分、約5700食のおかずを調理し、学校へ配送しています。「給食で笑顔になってほしい」「残さずしっかり食べてほしい」と、それぞれの思いと愛情を込めて毎日の給食をお届けしますので、楽しみにしていてください。