



日	こんだてめい		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)						
たんぱくしつ (g)						
カルシウム (mg)						
<b>1 (水)</b>	とりめし りゆうにゆう	りゆうにゆう			◎とりめし	
623kcal	すずかおでん	ちくわ あつあげ うずらたまご	◎だいこん にんじん	(こんにやく) さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん	
23.9g	キャベツのふうみづけ	こんぶ	◎キャベツ	さとう	しょうゆ す しお	
392mg	おちゃむしパン	りゆうにゆう だっしふんにゆう	いせちゃ	ホットケーキミックス		
<b>2 (木)</b>	げんりようごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
589kcal	にこみうどん	とりにく	にんじん しめじ ◎はくさい ◎ねぎ	◎うどん	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ	
18.9g	れんこんチップス		れんこん	あぶら	しお	
272mg	すずかのり	◎あじつけのり				
<b>3 (金)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
634kcal	いわしのみぞれに	いわし	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ	
30.3g	からしあえ		◎キャベツ	さとう	からし しょうゆ	
593mg	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	(こんにやく)	(にぼし)	
<b>6 (月)</b>	コッペパン りゆうにゆう	りゆうにゆう		コッペパン		
649kcal	あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース	
27.0g	ふゆやさいのボトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎かぶ ほうれんそう		コンソメ こしょう しお	
329mg	てづくりいちごジャム		いちご レモンかじゅう	さとう		
<b>7 (火)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
608kcal	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん	
21.4g	だいきりサラダ	◎だいきり ツナオイルづけ	◎キャベツ ◎こまつな にんじん	さとう あぶら	しょうゆ からし す	
318mg						
<b>8 (水)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
635kcal	いかのゆずふうみ	いか	ゆずかじゅう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
25.5g	はりはりづけ	こんぶ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	しょうゆ す みりん しお	
306mg	やさいのみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ◎はくさい ◎ねぎ		(けずりぶし)	
<b>9 (木)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
620kcal	カレーシチュー	ぶたにく りゆうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース	
19.1g	ふくじんづけのあえもの		◎キャベツ ふくじんづけ			
304mg						
<b>10 (金)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
630kcal	キムチなべ	ぶたにく しろみそ ◎あかみそ あぶらあげ	にんじん ◎はくさい キムチ ◎しろねぎ しめじ にら	(こんにやく) さとう	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ	
19.9g	じゃがいものあげに		さやいんげん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ	
314mg						
<b>13 (月)</b>	こがたコッペパン りゆうにゆう	りゆうにゆう		コッペパン		
628kcal	スパゲティミートソース	◎ぶたひきにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	こしょう ガーリックパウダー トマトクチャップ ウスターソース しお	
24.4g	キャベツとツナのサラダ	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	
299mg						
<b>14 (火)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
614kcal	きびなごのカレーあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ しお さけ カレーこ	
22.8g	はくさいのしそあえ		◎はくさい		あおじそふりかけ しお	
536mg	きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ	
<b>15 (水)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
662kcal	さばのみそに	さば しろみそ	しょうが	さとう でんぶん	みりん さけ	
27.8g	ほうれんそうのおひたし		◎ほうれんそう ◎キャベツ	さとう	しょうゆ	
308mg	けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう ◎だいこん ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし) しょうゆ	
<b>16 (木)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
592kcal	たまごやき	たまご	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	みりん しょうゆ	
23.5g	キャベツのそくせきづけ		◎キャベツ しょうが		しお しょうゆ	
361mg	ひじきまめ	◎だいきり さつまあげ ひじき	にんじん ごぼう さやいんげん	(こんにやく) さとう	(けずりぶし) みりん しょうゆ	
<b>17 (金)</b>	ごはん りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ごはん		
622kcal	はくさいとあつあげのマーボー	◎ぶたひきにく ◎あかみそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ◎はくさい ◎しろねぎ	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお	
21.0g	パンサンスー		◎キャベツ にんじん	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ	
348mg						
<b>20 (月)</b>	コッペパン りゆうにゆう	りゆうにゆう		コッペパン		
685kcal	パンプキンシチュー	ベーコン りゆうにゆう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ	バター こむぎこ	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお	
23.9g	フライビーンズ	◎だいきり		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
374mg						
<b>21 (火)</b>	ピラフ りゆうにゆう	りゆうにゆう		◎ピラフ		
691kcal	グリルチキン	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ トマトケチャップ みりん	
24.7g	やさいスープ		たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎キャベツ		コンソメ こしょう しお	
268mg	クリスマスデザート			クリスマスデザート		

ぎゅうにゅう み え け ん さ ん      こ め    す す か し さ ん  
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、<sup>つごう</sup>食材や<sup>しょくざい</sup>献立が<sup>こんだて</sup>変更になる場合があります。<sup>へんこう</sup>  
<sup>ばあい</sup>

**16日（木）と17日（金）は「みえ地物一番給食の日」です。**

がつついたち すい し せ い き ね ん きゅうしよく  
**12月1日(水)は市制記念給食**

鈴鹿市は、今から79年前の昭和17年12月1日に誕生しました。毎年、市制記念日の給食にはお祝いとして、鈴鹿市産の食材をたくさん使った献立を実施しています。

今年の市制記念日には次のメニューが登場します。

とり  
◎鶏めし

鈴鹿市の郷土料理です。鈴鹿市の西の地区で、お祝い事など人が集まる行事のときに作られています。  
鶏肉の他に、にんじんやごぼうなどの具材を入れた味ご飯です。


すずか  
◎鈴鹿おでん

鈴鹿市産のこんにゃくいもしやうを使用した「生いもこんにゃく」と、鈴鹿市で収穫しゆかくされた大根、にんじんをいろいろな具材ぐざいと一緒にだし汁いっしょでじっくり煮込んだ、温かいおでんです。

◎お茶<sup>ちや</sup>蒸<sup>む</sup>しパン

鈴鹿市は、「かぶせ茶」がたくさん生産されているお茶の産地です。  
粉末にしたお茶を使っているので、鮮やかな緑色の、香りの良い蒸しパンです。

すずかし さんしょう よてい しょくざい  
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。

©手塚プロダクション

12月の給食目標

ち い き た も の し  
**地域の食べ物を知ろう！**

3学期の給食は、1月13日（木）から始まります。



# 給食だより12月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

今年も残すところあと1か月となりました。12月は、クリスマスや大晦日など、おいしい料理を食べる機会も多いので、楽しみにしている人もいるのではないのでしょうか。寒い季節ではありますが、この時季ならではのおいしい食材や料理もたくさんあります。給食でも、冬にうれしい野菜や、体が温まる料理がたくさん登場しますよ。

## 12月の行事「冬至」について



最近、日が暮れるのがとても早いなあと感じませんか？その理由は、もうすぐ冬至がやってくるからです。冬至は、1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことを表します。このことから、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日から運氣が上がるともいわれています。冬至には、寒い冬を乗り切るために、風邪予防として、栄養豊かなかぼちゃを食べたり、体を温める効果があると言われるゆず湯に入ったりする風習があります。そのほかにも、冬至には「運」を呼び込むために、「ん」のつく食べ物を食べると、縁起が良いとも言われています。

今年の冬至は12月22日(水)です。給食では冬至にちなんだ献立として、12月20日(月)に「かぼちゃ」を使った「パンプキンシチュー」が登場します。かぼちゃは別名で「なんきん」ともよばれ、「ん」のつく食べ物としての意味合いもあります。

また、このシチューの中には、「ん」のつく食べ物として、にんじんも入っていますよ。

### 冬至に食べたい 「ん」のつく食べ物



れんこん



うどん



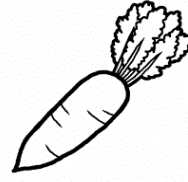
かんてん



ぎんなん



きんかん



だいこん

## 12月の給食目標

## 地域の食べ物を知ろう！

「地産地消」とは、地域でとれた食材を、その地域の人たちで食べることです。みなさんが住んでいる鈴鹿市や三重県でも、様々な食材が収穫、生産されています。給食では毎月「みえ地物一番給食の日」を設定し、鈴鹿市や三重県でとれた食材を使った献立を取り入れることで、みなさんが地元の食材を知り、味わう機会になるよう心がけています。また、献立表では、鈴鹿市産の食材に◎をつけてお知らせするなど、地元の食材がわかるようになっていますので、確認してみてくださいね。

さらに、今月は12月1日(水)の市制記念日にも、鈴鹿市産の食材をつかった献立が登場しますので、楽しみにしててください。(市制記念日の給食について、詳しくは裏面に紹介しています。)



## つくってみよう！給食レシピ

## 白菜と厚揚げのマーボー

〈材料 4人分〉		12月17日(金)のこんだてより	
豚ひき肉	40g	水	150ml
にんじん	1/2本(80g)	砂糖	大さじ1
干しいたけ	1個(4g)	トウバンジャン	少々
白菜	3枚(240g)	濃口しょうゆ	小さじ2
ねぎ	1/2本(20g)	赤みそ	大さじ1
厚揚げ	240g	オイスターソース	小さじ1
		中華スープの素	小さじ2
油	小さじ1(4g)	塩	少々
にんにく	少々	片栗粉	小さじ2
しょうが	少々		

- ＜下ごしらえ＞
- にんにく、しょうがはみじん切りにする。
  - にんじんは粗みじん切り、白菜は2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
  - 干しいたけは、水戻しして、みじん切りにする。
  - 厚揚げは、油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ＜作り方＞
- ①フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて香りをだし、豚ひき肉を入れて炒める。
  - ②にんじん、しいたけ、白菜、水を加えて煮る。
  - ③野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、ねぎを加えて煮る。
  - ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、厚揚げを加えて、ひと煮立ちさせて完成。

冬が旬の白菜をたっぷり使い、豆腐ではなく厚揚げを使うことで、食べごたえがあるマーボーにしました。いつもとは違った味をご家庭でもおためしください。