



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	た
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを	おもにねつやちからの	調味料・その他
カルシウム (mg)		ととのえる	ととのえる	もとなる	
1 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
635kcal	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
19.1g	ごぼうサラダ	サラダささみ	ごぼう にんじん	さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ しお
318mg					
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	ホキのチリソース	ホキ	にんにく しょうが たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ
23.0g	ワントンスープ		にんじん しめじ ◎はくさい もやし ◎ねぎ	ワントン	ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
272mg					
3 (木)	ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ちらしずし	
654kcal	なのはなむし	◎ぶたひきにく きんしたまご	たまねぎ しょうが	でんぶん	しお こしょう
23.4g	すましじる	とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ ◎はくさい ほうれんそう		(こんぶ) (けずりぶし) しょうゆ
300mg	ひなあられ			ひなあられ	
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
643kcal	ぶたにくとはるさめのいためもの	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	あぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ こしょう
17.7g	じゃがいものあげに		とうもろこし さやいんげん	さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ
271mg					
7 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
636kcal	スパゲティチリコンカン	◎ぶたひきにく ひきわりだいず	にんにく にんじん たまねぎ トマトみず	スパゲティ あぶら	しお こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース
26.8g	フレンチサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう
327mg					
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
615kcal	カレーシチュー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ワイン カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
18.5g	ふくじんづけのあえもの		にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ		
307mg					
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
598kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ しお さけ
23.8g	なばな		◎なばな		しお しょうゆ
473mg	ごもくまめ	こんぶ ◎だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	(こんにやく) さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ひきずり	とりにく やきどうふ	にんじん ◎はくさい えのきたけ ◎しろねぎ	さとう (こんにやく)	さけ しょうゆ
27.0g	ひじきいりおひたし	ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	ほうれんそう にんじん	さとう	さけ しょうゆ
381mg					
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
698kcal	さばのなんばんづけ	さば	しょうが にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん す とうがらし
28.2g	くずかけ	あぶらあげ とうふ	にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう	(こんにやく) じゃがいも ふ でんぶん	(けずりぶし) しょうゆ
311mg					
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
589kcal	ポテトのチーズやき	ウインナー チーズ	たまねぎ とうもろこし	あぶら じゃがいも	しお こしょう
21.5g	コンソメスープ	ベーコン	◎だいごん にんじん ◎キャベツ えのきたけ		しお こしょう コンソメ
345mg	りんごジャム			りんごジャム	
15 (火)	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう		コッペパン さとう あぶら	しお
680kcal	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎うどん でんぶん	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールウ
22.9g	ほうれんそうとコーンのソテー		とうもろこし ◎ほうれんそう	あぶら	しお こしょう
307mg					
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
614kcal	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく ◎あかみそ あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ ◎キャベツ	あぶら さとう でんぶん	さけ オイスターソース しょうゆ
20.6g	パンサンスー		きゅうり にんじん	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ
330mg					
17 (木)	せきはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎せきはん	
629kcal	とんかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう
27.1g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		しお
307mg	けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう ◎だいごん ◎ねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし) しょうゆ
	おいおいデザート			おいおいデザート	
	みそダレ				みそダレ
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
636cal	かつおのごまからめ	かつお	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん
29.4g	キャベツのしそあえ		◎キャベツ		しお あおじそふりかけ
311mg	こんさいのみそじる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎だいごん にんじん ごぼう しめじ ◎ねぎ		(けずりぶし)
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
640kcal	ちゅうかふううまに	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ◎はくさい ◎ねぎ	あぶら さとう でんぶん	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 しお
21.2g	マーラーカオ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		ホットケーキミックス さとう あぶら	しょうゆ
344mg					

ぎゅうにゅう みえけんさん 牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう しよくざい こんだて へんこう ばあい ※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつ きゅうしよくもくひょう 3月の給食目標

ねんかん はんせい 1年間の反省をしよう！

ねんせい きゅうしよくさいしゅうび にち もく ようちえん きゅうしよくさいしゅうび にち か ※6年生の給食最終日は17日(木)、幼稚園の給食最終日は22日(火)です。

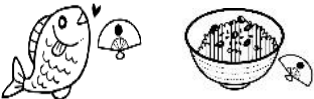


がつ にち きゅうしよく みやぎけんあひがわちやう 3月11日の給食は、宮城県女川町メニュー

2011年3月11日に宮城県沖を震源とした大きな地震と津波が起こり、東北地方を中心に多くの地域が被害を受けました。この災害を「東日本大震災」といいます。震災後11年が経ちますが、多くの命を奪ったこの震災を忘れないために、宮城県女川町の給食で出されている料理を3月11日の献立にしました。今後、災害が起きたときにどうすればよいか、学校やお家で考えるきっかけになればうれしいです。

ひ せきはん おめでたい日の赤飯

もち米に小豆やささげなどを混ぜて蒸した食べ物を赤飯といいます。日本では、昔から赤色には邪気を払う力があると考えられてきました。その邪気を払うため、めでたい日やお祝い事の席などで赤飯が食べられるようになりました。みなさんの新たな門出を祝い、17日(木)の給食には赤飯が出ます。お祝いデザートも楽しみにしててくださいね。



すずかし さんしやう よてい しよくざい 鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

いがい ごはん以外に◎があるときは、
こんだてめい らん 献立名の欄に でお知らせします。

©手塚プロダクション



れいわ ねんと がつ きゅうしよくかいしび 令和4年度4月の給食開始日



ねんせい ねんせい 2年生～6年生

がつ ようか きん 4月8日(金)



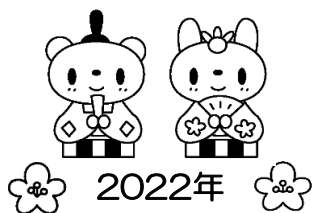
ねんせい ようちえん さいし 1年生・幼稚園5歳児

がつ にち げつ 4月11日(月)

ようちえん さいし 幼稚園4歳児

がつ にち か 4月12日(火)





給食だより3月号



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。

《センター校・園》

この1年、給食をおいしく食べて、心も体も大きく成長しましたね。進級・卒業を前に、食生活を振り返り、新しい生活の準備をしましょう。

気持ちつなぐ復興支援

～忘れない東日本大震災～



「食でつながろう」

2011年3月11日に東北地方で起きた「東日本大震災」。多くの命を奪ったこの震災を忘れることはできません。鈴鹿市は、震災直後から宮城県牡鹿郡女川町と交流を深めてきました。

3月11日は、そんな女川町にゆかりのある献立です。

《さばの南蛮漬け》

女川町は、水産業が盛んです。女川港では、新鮮な魚が水揚げされるため、いろいろな魚料理が食べられます。今回は、女川町でもよく獲れるさばを南蛮漬けにします。



《くずかけ》

女川町の郷土料理で、お盆やお彼岸に食べられる精進料理です。麩や糸こんにゃくをはじめ、いろいろな具材が入っています。

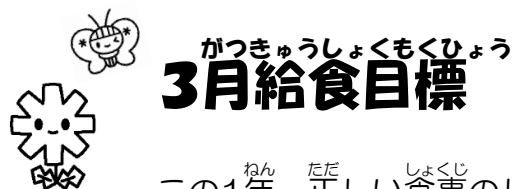
「俳句と短歌でつながろう」

2012年度から鈴鹿市内全中学校と女川中学校の間で、俳句・短歌を

通じた交流を行っています。作品からは、当たり前の毎日がいかに幸せかが伝わってきます。新型コロナウイルスにより、まだまだ学校生活も例年通りとはいきません。そんな中でも、この状況を前向きにとらえ、終息したら、自分たちの住む町を訪れてほしいという願いが込められている作品が印象的でした。

《女川中学校生徒の作品》

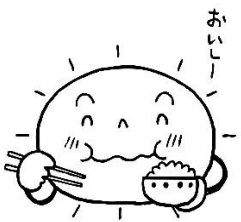
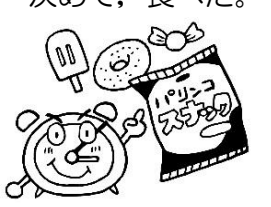
「さんま祭り みんな笑って おいしいな」「女川は 海山いっぱい 自然の町」「この町に いろんな人が 来るといい」
《鈴鹿市内中学校生徒の作品》
「届けたい 香りと笑顔 鈴鹿茶で」「鈴鹿茶の 苦みと香り 届けたい」



1年間の反省をしよう！



この1年、正しい食事のしかたや、当番の仕事など、きちんとできましたか？1年間の食生活を振り返ってみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた。 	②食事の前に手洗いをした。 	③食事の準備・後片付けは協力してできた。 	④はしを正しくもって食事ができた。 	⑤3つのグループの食品をバランスよく食べた。 
⑥よくかんで食べるよう心がけた。 	⑦地域の食べ物に興味をもつことができた。 	⑧感謝して食べることができた。 	⑨みんなで静かに食べた。 	⑩おやつは時間と量を決めて、食べた。 



つくってみよう！給食レシピ

《ひきずり》



＜材料 4人分＞

3月10日のこんだてより

鶏肉	120 g
酒	小さじ1
砂糖	20 g
しょうゆ	大さじ1と1/2
糸こんにゃく	120 g
にんじん	60 g
白菜	160 g
えのきたけ	40 g
焼き豆腐	160 g
白ねぎ	40 g
油	適量

＜下ごしらえ＞

- 鶏肉は一口大に切る。
 - 糸こんにゃくは5cm長さに切ってからゆでて、水気をきる。
 - にんじんはせん切り、白菜はざく切り、白ねぎは小口切りにする。
 - えのきたけは右づきを落とし、半分に切る。
 - 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ### ＜作り方＞
- 鍋に油を熱し、鶏肉を酒で炒りつける。
 - 砂糖、しょうゆ、糸こんにゃくを加えて炒める。
 - にんじん、白菜、えのきたけ、焼き豆腐の順に加えながら煮る。
 - 材料に火が通ったら、ねぎを加え、ひと煮立ちさせたら、完成！

ひきずりとは、鶏肉を使ったすき焼きのことです。
ひきずりという名前の由来なども調べてみてくださいね。

