

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 とりにく 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 とりにく 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 とりにく 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 とりにく 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 とりにく 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)

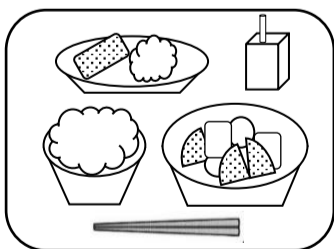
牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

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

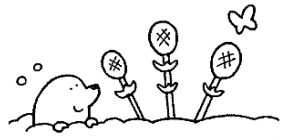
食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう!

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。





給食だより4月号

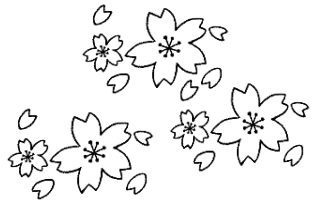


©手塚プロダクション

《センター校・園》

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい友達や、先生との出会いに期待が膨らむ新年度が始まりました。その一方で、慣れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食作りを自指してまいりますので、よろしくお願い致します。



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 栄養バランスのよ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 食に関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。

学校給食は、子どもたちの体と心の成長に必要なエネルギー量や栄養素を満たすように作成しています。

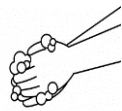
また、子どもたちが望ましい食習慣や実践力をつけるために、学校給食の目標に沿った食育の教材としても、学校給食を活用しています。

4月給食目標

給食の準備、後かたづけを助け合ってしよう！

給食の前には必ず手洗いをしよう！

手には、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。食中毒などで、熱が出たり、お腹が痛くなったりしないように給食の前には、必ず全員が石けんを使って、しっかりと手洗いをし、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食の前には必ず手洗いをしよう！

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- ・マスクをきちんとつけましょう。
- ・つめは短く切っておきましょう。
- ・清潔なエプロンを身につけましょう。



給食の準備・後かたづけ

給食の準備や後片付けは、給食当番の人だけでなく、みんなで協力して行いましょう。協力して早く準備ができると、ゆっくり給食を食べることができますね。



給食当番なのに体調が悪い時は…？

下痢や発熱、嘔吐などの感染症の症状がある場合はそのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、無理をせず、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

保護者の方へ

給食当番の週は、週末にエプロン、帽子を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。



つくってみよう！給食レシピ

《フライビーンズ》



<材料 4人分>

- | | |
|----------|------|
| 大豆（水煮） | 180g |
| でんぷん | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 砂糖 | 20g |
| こいくちしょうゆ | 8g |
| 水 | おさじ2 |

4月11日のこんだてより

<下ごしらえ>

- ① 大豆は洗って、水気をきる。

<作り方>

- ① 調味料(★)をとろみがつくまで煮詰め、タレをつくる。
- ② 大豆にでんぷんをまぶし、ゆっくりカラッと油で揚げる。
- ③ 揚げた大豆とタレをからめて、完成！

大豆は、身の回りで様々な食品にすがたを変えてみなさんの食生活を支えています。

豆腐や豆乳、きなこ、みそ、しょうゆ、大豆油なども大豆から作られています。買い物に行った時には、大豆から作られている食品を探してみてくださいね。

