



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)		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	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
2 (月)	すずかのおちゃパン ぎゅうにゅう 694kcal 25.4g 389mg はるキャベツのクリームシチュー フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ◎だいず	たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ	あぶら バター こむぎこ でんぷん あぶら さとう	すずかのおちゃパン こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 25.6g 308mg ピピンバ (にく) ピピンバ (ナムル) ごもくワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ きんしたまご	にんにく もやし ほうれんそう にんじん にんじん えのきたけ ◎キャベツ ◎こまつな	◎ごはん あぶら さとう さとう ごま あぶら ワンタン	さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
9 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 606kcal 20.8g 341mg はるキャベツとベーコンのスパゲッティ ごぼうサラダ すずかのおちゃプリン	ぎゅうにゅう ベーコン サラダささみ ◎すずかのおちゃプリン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ◎キャベツ ごぼう にんじん きゅうり	コッペパン スパゲティ オリーブオイル さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しお コンソメ しょうゆ こしょう しょうゆ
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 23.0g 277mg ホキのちゅうかふうあんかけ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ ◎キャベツ ヤングコーン もやし	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 612kcal 23.6g 316mg おやこに ほそぎりこんぶのいために	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ◎たまご こんぶ あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん	◎ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 23.3g 328mg ちくわのりよくちやあげ ごまもやし はるのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ しろみそ	いせちや もやし にんじん たまねぎ ◎キャベツ さやえんどう	◎ごはん こむぎこ あぶら ごま	しお しお (けずりぶし)
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 20.6g 288mg タコスミート キャベツソテー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず	たまねぎ にんじん トマトみずに ◎キャベツ	◎ごはん あぶら あぶら	こしょう カーリックパウダー トマトケチャップ しょうゆ チリパウダー ウスターソース しお しお コンソメ しお こしょう
16 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 597kcal 26.9g 322mg さけフライ ポテトチーズ やさいスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ	たまねぎ にんじん ◎キャベツ えのきたけ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しお こしょう ウスターソース しお コンソメ こしょう しお
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 678kcal 22.7g 387mg あつあげのキムチいため パンサンスー マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しょうが にんじん たまねぎ もやし キムチ には きゅうり 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 ホットケキミックス さとう あぶら	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお す しょうゆ しょうゆ
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 17.9g 305mg カレーシチュー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	カーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 613kcal 20.5g 301mg すずかのおちゃうどん ごぼうのあまがらめ すずかのり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ◎あじつけのり	にんじん しめじ ◎こまつな ◎ねぎ ごぼう	◎ごはん ◎おちゃうどん でんぷん あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 640kcal 24.9g 309mg さばのみそかけ キャベツのしそあえ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば ◎あかみそ とうふ わかめ	◎キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	しお さけ みりん しお あおじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ
23 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう 620kcal 25.3g 334mg てりやきチキン ゆでキャベツ じゃがいものクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	◎キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	バーガーパン さとう あぶら じゃがいも	さけ みりん しょうゆ しお コンソメ こしょう しお
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 24.4g 335mg あじのからあげ こまつなのおひたし しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ しろみそ	しょうが ◎こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ◎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)
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 623kcal 19.3g 307mg カレーあじのにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	◎ごはん あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ カレーこ しょうゆ しょうゆ しお こしょう
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 23.4g 407mg たまごやき こまつなごまあえ ひじきまめ	ぎゅうにゅう ◎たまご ◎だいず あぶらあげ ひじき	たまねぎ にんじん ◎こまつな もやし にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら さとう ごま (こんにやく) さとう	みりん しょうゆ しょうゆ (けずりぶし) みりん しょうゆ
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 597kcal 23.6g 282mg いかのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎ごはん でんぷん 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 ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
30 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 585kcal 23.4g 306mg ハッシュドポーク フレンチサラダ プーチゼリー (りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ トマトみずに ◎キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら さとう あぶら りんごゼリー	ワイン しお こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシロ
31 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 662kcal 29.8g 310mg かつおのみそがらめ そくせきづけ あつあげとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ あつあげ	しょうが きゅうり ◎キャベツ しょうが にんじん しいたけ さやいんげん	◎ごはん 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) みりん しょうゆ

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

●●● 今が旬の食べ物は、どんなものがあるかな? ●●●

野菜、果物、魚など、食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。

気温が上がり暖くなる春は、新芽や新しい葉を食べる野菜が旬を迎えます。

春が旬の食べ物には、たけのこ、春キャベツ、実えんどう、新玉ねぎ、

アスパラガスなどがあります。

給食にもたくさん登場しますので採ってみてくださいね。



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。



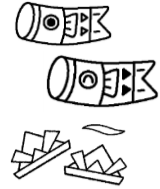
5月の給食目標

楽しく食事をしよう!

※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5月号



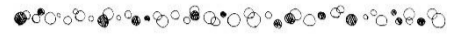
©手塚プロダクション

新学期が始まって、1か月が経ちました。そろそろ疲れが出てきている人もいないでしょうか。毎日元気に学校生活を送るために、早寝早起きをして、朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えましょう。

《センター校・園》

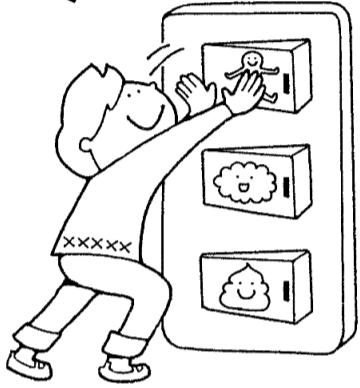


朝ごはんで3つのスイッチオン!



朝ごはんを食べることで午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを食べると、元気に体を動かしたり、勉強に集中できたり、おなかの調子を整えて、うんちが出やすくなったりします。朝から元気に過ごすために、朝ごはんを欠かさず食べるようにしましょう。

3つのスイッチオン!



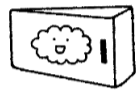
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ



体は、食事をとると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。



5月給食目標

楽しく食事をしよう!



給食時間の約束

【食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。】



いただきます

ごちそうさまでした

食事のあいさつをしよう



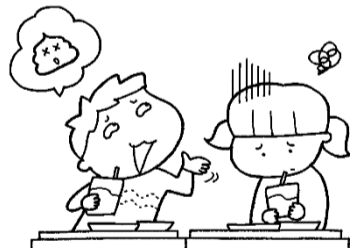
茶碗や汁椀は手にもって食べよう



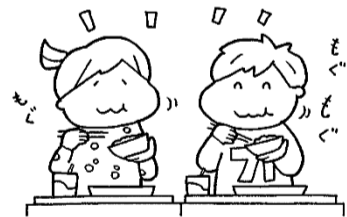
好ききらいをしないで食べよう



食べている途中で立ち歩かない



食事中に汚い話はやめよう



よくかんで楽しく食べよう

マナーを守って、みんなで楽しく食べましょう



つくってみよう! 給食レシピ

《バンサンスー》



<材料 4人分>

はるさめ	16g
きゅうり	60g (1/2本)
にんじん	40g (1/4本)
酢	10g (小さじ2)
しょうゆ	18g (大さじ1)
砂糖	8g (大さじ1)
油	4g (小さじ1)

5月17日のこんだてより

<下ごしらえ>

- きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- 調味料★を混ぜておく。

<作り方>

- 別の鍋にお湯をたっぷり沸かし、はるさめをゆでて、冷水で冷やし、軽く水気をきる。
- 野菜をゆでて、冷水で冷やし、水気をきる。
- ボウルなどで、混ぜた調味料とはるさめ、野菜をあえて完成!

