



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) 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	
5 (月) 625kcal 14.8g 274mg	ごはん ぎゅうにゅう ヒートレスカレー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトカレー アセロラゼリー	
6 (火) 589kcal 22.0g 317mg	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん えのきたけ	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
7 (水) 587kcal 25.6g 297mg	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみ きゅうりのしおもみ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう いか	レモンかじゅう きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ◎しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく)	しょうゆ しお (けずりぶし)
8 (木) 631kcal 25.2g 333mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんぼん タルタルソース ゆでキャベツ しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ りんごジュース キャベツ 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 タルタルソース	さけ しょうゆ す しお さけ こしょう しょうゆ とうがらし
9 (金) 576kcal 22.3g 335mg	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい おにまんじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ◎ねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお
12 (月) 583kcal 24.3g 341mg	こくとうパン ぎゅうにゅう きんときまめのチリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ツナオイルづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	こくとうパン あぶら こむぎこ バター さとう あぶら	チリパウダー トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお こしょう
13 (火) 575kcal 22.9g 488mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ こふきいも スタミナみそしる	ぎゅうにゅう きびなご	しょうが ◎ねぎ にんじん たまねぎ なす ◎しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ (にぼし)
14 (水) 585kcal 23.2g 315mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいごん にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう
15 (木) 576kcal 20.4g 302mg	げんりょうわかめごはん ぎゅうにゅう すずかのおちやうどん やさいかきあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しめじ ◎こまつな ◎ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう	◎わかめごはん ◎おちやうどん さつまいも こむぎこ あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお
16 (金) 591kcal 26.7g 316mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのからあげ やさいののりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば ◎きざみのり とうふ ◎たまご	しょうが もやし ◎こまつな にんじん たまねぎ ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
20 (火) 579kcal 25.0g 377mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	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 ◎しろねぎ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	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 しょうゆ
21 (水) 577kcal 24.8g 333mg	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのりよくちやあげ キャベツのうめあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ごんぶ ◎だいず あぶらあげ	いせちや キャベツ うめびしお ごぼう にんじん	◎ごはん こむぎこ あぶら (こんにやく) さとう	しお しょうゆ (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
22 (木) 590kcal 23.6g 365mg	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん しめじ もやし ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタン	しょうゆ みりん さけ しお ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
26 (月) 588kcal 20.7g 278mg	ごはん ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン じゃがいもとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン とうもろこし パセリ	◎ごはん コッペパン スパゲティ オリーブオイル じゃがいも バター	しお トマトケチャップ こしょう しお こしょう
27 (火) 577kcal 22.2g 430mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	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 きゅうり きくらげ	◎ごはん あぶら でんぷん はるさめ 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
28 (水) 590kcal 26.4g 268mg	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそからめ いろいろやさしいため ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ	しょうが 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 ぶどうゼリー	さけ しょうゆ みりん 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
29 (木) 586kcal 23.3g 309mg	ごはん ぎゅうにゅう とうふのぶたキムチのせ だいずとごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ◎だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ◎ねぎ キムチ ごぼう	◎ごはん あぶら さとう でんぷん でんぷん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
30 (金) 594kcal 24.5g 300mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ キャベツのごまあえ だいごんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりひきにく	しょうが キャベツ もやし にんじん だいごん さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも でんぷん	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



15日(木)と16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

9月1日 防災の日

「防災の日」に関連して

9月5日は、給食センターの釜で炊いたごはんを学校に備蓄しているヒートレスカレーを食べます。家庭でも、非常食や災害時の連絡の取り方などを話し合ってみましょう。



~9月10日は十五夜~

十五夜は、別名『いも名月』といわれています。この時期はいもの収穫期で、月見だんごが登場する以前はさといもやさつまいもをお供えするところが多かった事などが、名前の由来だそうです。秋の収穫に感謝し、日本の文化と秋の味覚を感じましょう。



鈴鹿市産使用予定の食材に◎を付けます。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。

9月の給食目標

食べ物の働きについて考えよう



※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



2学期が始まりました。しばらくはまた暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養とともに休養もしっかりとり、元気に2学期をスタートさせましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

### 体内時計を正常に動かせるためのポイント！

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間は外に出る機会を増やす。
- ③友人や家族と一緒に食事や運動をする。
- ④1日3回の食事を規則正しくとる。



## 生活リズム、くずれていませんか？

- 夏休みに夜更かしや朝寝坊をして、生活のリズムが崩れている人はいませんか？
- しっかり勉強して、運動するために、生活のリズムを整えましょう。
- 生活リズムをチェックしよう！**
- 毎日、朝ごはんを食べる。 □早起きして、朝の光を浴びる。
- 毎日、決まった時間に起きる。 □1日3食、決まった時間に食べる。
- 日中は、たくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る1時間前には、テレビやスマートフォンの使用を控える。
- 寝るときは、部屋を暗くして眠る。

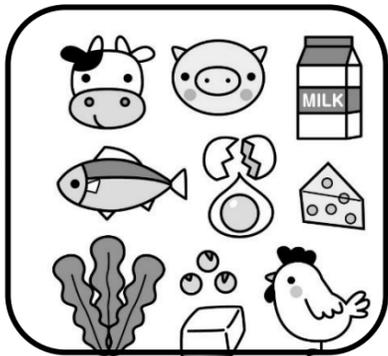
## 9月の給食目標



## 食べ物の働きについて考えよう！

### <赤のなかま>

おもにからだをつくる



### <緑のなかま>

おもにからだのちょうしをととのえる



### <黄のなかま>

おもにねつやちからのもとになる



食べ物は、体の中での主な働きによって赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。どのグループもバランスよく食べることで、毎日、元気に過ごすことができます。給食は、3つの食べ物をバランスよく食べられるように考えています。

献立予定表では、献立ごとに使われている食べ物を3つのグループに分けて、表示しています。

みなさんの食べている食べ物がどの働きをするのか探してみてくださいね。



## つくってみよう！給食レシピ

## 鬼まんじゅう



### 9月9日(金)の献立より

#### <材料 4個分>

さつまいも	120g
小麦粉	30g
砂糖	6g
塩	少々
油	2g
水	20g
アルミカップ	4個

#### <下ごしらえ>

- ・さつまいもは2cm角切りにし、水にさらす。

#### <作り方>

- ①小麦粉、砂糖、塩、油、水を混ぜる。
- ②さつまいもを加え、混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに分け入れ、10～15分ほど蒸す。

(時間は、さつまいもの火の通り加減により、調整してください。)

角切りにしたさつまいもの角が突き出て見える形が鬼の角や金棒に見えることから、「鬼まんじゅう」と呼ばれるようになったそうです。じっくり火を通すことで、甘くおいしい鬼まんじゅうになります。

