



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
		赤	緑	黄	た
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにねつやちからのもとなる	調味料・その他
3 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バーガーパン	
638kcal	バーガーチキン	とりにく		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん
26.8g	ゆでキャベツ		キャベツ		
359mg	さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら さつまいも でんぶん	コンソメ こしょう
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら さとう (こんにやく) じゃがいも	さけ カレーこ しょうゆ
22.4g	だいず いりサラダ	◎だいず ツナオイルづけ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	しょうゆ からし す
301mg					
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
667kcal	こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ ◎たまご	にんじん しいたけ たまねぎ	さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
26.5g	ほそぎりこんぶのいために	こんぶ あぶらあげ	にんじん	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
388mg	くりのムース			くりのムース	
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	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
23.4g	ちゅうかやさいスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ きくらげ もやし チンゲンサイ		ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう しお
268mg					
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ
26.4g	キャベツのしそあえ		キャベツ		あかじそふりかけ
546mg	ひじきときりぼしだいこんのもの	あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
623kcal	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	あぶら さとう	オールドライス しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース パセリ
19.7g	キャベツサラダ		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
275mg	プチゼリー (りんご)			りんごゼリー	
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ちくわのいそあげ	ちくわ ◎きざみのり		こむぎこ あぶら	しお
22.7g	キャベツのそくせきづけ		キャベツ しょうが		しょうゆ
280mg	かきたまにゅうめん	◎たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ◎ねぎ	そうめん でんぶん	(けずりぶし) しょうゆ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
655kcal	さばのなんばんづけ	さば	しょうが 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
28.9g	もやしのあえもの		もやし ◎こまつな	さとう	しょうゆ
364mg	あきのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう たまねぎ ◎しろねぎ	さといも (こんにやく)	(にぼし)
17 (月) A	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
613kcal	とりにくのりんごソース	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんごジュース	さとう あぶら	さけ しょうゆ
24.2g	マカロニサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
283mg					
17 (月) B	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
631kcal	とりにくのりんごソース	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんごジュース	さとう あぶら	さけ しょうゆ
24.3g	マカロニサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
285mg	みかんジャム			みかんジャム	
18 (火) A	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
609kcal	だいずとニョッキのトマトに	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら じゃがいものニョッキ	コンソメ トマトケチャップ しお
24.6g	ほうれんそうのソテー	ベーコン	エリンギ ◎ほうれんそう	あぶら	しお こしょう
319mg	みかんジャム			みかんジャム	
18 (火) B	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
591kcal	だいずとニョッキのトマトに	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら じゃがいものニョッキ	コンソメ トマトケチャップ しお
24.5g	ほうれんそうのソテー	ベーコン	エリンギ ◎ほうれんそう	あぶら	しお こしょう
317mg					
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	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
22.4g	こまつなのごまあえ	あぶらあげ	◎こまつな ◎キャベツ もやし	さとう ごま	しょうゆ
468mg	しちに	とりにく	しょうが にんじん れんこん さやいんげん	あぶら (こんにやく) さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ とうがらし
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
677kcal	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 チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	さけ オイスターソース しょうゆ
24.8g	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
463mg	りんごむしパン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	りんごピューレ	ホットケーキミックス あぶら	
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
593kcal	チキンライス (ぐ)	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン	あぶら さとう	ワイン 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
25.0g	あじのムニエル・カレーふうみ	あじ		こむぎこ あぶら	しお ワイン カレーこ
293mg	やさいのピクルス		◎だいこん ◎キャベツ あかピーマン レモンかじゅう	さとう	しお す
24 (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	
585kcal	きのごスパゲティ	ベーコン	にんにく たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ ◎ねぎ	スパゲティ オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ
24.1g	てづくりごまドレサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう ねりごま あぶら	す しょうゆ
352mg	かたぬきチーズ	チーズ			
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
607kcal	さわらのおろしソース	さわら	しょうが ◎だいこん	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
24.9g	あきなすのみそしる	◎あかみそ しろみそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ なす ◎しろねぎ		(けずりぶし)
299mg	みかん		みかん		
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	とりとポテトのマヨネーズやき	とりにく	たまねぎ とうもろこし	あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	さけ しお こしょう
21.5g	ぐだくさんじる	あぶらあげ わかめ とうふ	にんじん ◎だいこん しめじ ◎しろねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
284mg					
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
632kcal	マーボーはるさめ	◎ぶたひきにく ◎あかみそ	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 はるさめ	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
16.5g	だいがくいも			さつまいも あぶら ごま さとう	しょうゆ
321mg					
28 (金)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
617kcal	チキンカレー	とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに	あぶら	チャッネ カレーこ コンソメ ウスターソース カレールフ
24.2g	てづくりナンふう			きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら	しお ベーキングパウダー
297mg	キャベツとコーンのソテー		とうもろこし ◎キャベツ	あぶら	しお こしょう
31 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
645kcal	パンブキンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら 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
24.6g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
370mg					

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

**10月の給食目標** **好き嫌いせずに食べよう!**

※17日と18日は、A・Bグループに分けて揚げパンを実施するため、17日と18日の献立は、日付横に記載したグループごとに各校・園で異なります。

Aグループ：飯野・国府・旭が丘・合川・天名・飯野幼稚園・国府幼稚園・旭が丘幼稚園  
 Bグループ：牧田・河曲・一ノ宮・明生・清和・井田川・庄内・玉垣幼稚園

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。

※27日(木)のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた新米です。感謝していただきます。

# 給食だより 10月号

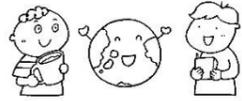


©手塚プロダクション

《センター校・園》

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。

そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこなど、今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。美りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



## 10月16日は世界食料デー



国連によって、世界の食料問題を考える日として制定されました。

一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。

今、広がりつつある「SDGs（持続可能な開発目標）」の中にも『飢餓をゼロに』という目標があります。

この機会に、食料問題についてみんなで話し合ってみませんか？



## 10月の給食目標

## 好き嫌いせずに食べよう！

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違うので、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べて元気にすごしましょう。

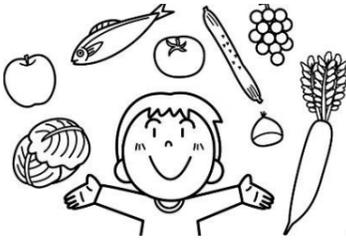


### 好き嫌いを克服する5つのポイント

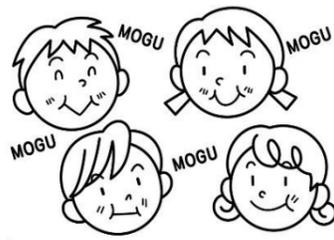
お腹を空かせてから食べよう



旬のものを食べよう



みんなで一緒に楽しく食べよう



まずは一口食べてみよう



自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう



小さいころは苦手でも、成長して食べられるようになる食べ物もあります。日常的に味やにおいなどを体験し、繰り返し食べることで、食べ慣れておいしく感じるようになるようです。いろいろなものを食べられるようになるためにも、まずは一口！がんばって食べてみましょう。



## つくってみよう！給食レシピ

## パンプキンシチュー

〈材料 4人分〉 10月31日のこんだてより

鶏肉	40g
たまねぎ	120g
にんじん	60g
かぼちゃ	200g
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
白ワイン	小さじ1
コンソメ	10g
牛乳	200ml
生クリーム	小さじ2
塩	少々
★バター	20g
小麦粉	20g
水	200ml

〈下ごしらえ〉

- 鶏肉は2cm角切り、たまねぎは3mm厚スライス、にんじんは3mm厚いちょう切り、かぼちゃは2cm角切りにする。
- (★) ホワイトルウを作る。  
鍋にバターを溶かし小麦粉を加えて炒め、ホワイトルウを作る。

〈作り方〉

- 鍋に油を熱し鶏肉を入れ、こしょう、ガーリックパウダー、白ワインをふり炒める。
- たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水、コンソメを加えて煮る。
- にんじんがやわらかくなってきたら、かぼちゃを加えて少し煮てから牛乳を加える。
- ホワイトルウを加え、とろみがつくまで煮る。
- 塩で味を調え、生クリームを加えてひと煮立ちさせる。



かぼちゃを使ったハロウィンメニューです。給食では小麦粉をバターで炒めてホワイトルウを作りますが、市販のホワイトルウを使うとより簡単に作れます。ご家庭でも作ってみてくださいね。

