



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう た
		赤	緑	黄	
		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	
エネルギー (kcal)					調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 629kcal 29.2g 315mg	ぎゅうにゅう とりにくのこうちゃレモンからめ ゆでキャベツ むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく レモンかじゅう ◎キャベツ ◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにゃく)	しょうゆ さけ こうちゃ (けずりぶし)
2 (水)	きのこごはん ぎゅうにゅう 589kcal 23.7g 319mg	ぎゅうにゅう ◎たまご ツナオイルづけ ごまやし ゆばのちゅうかスープ	 にんじん たまねぎ ◎しろねぎ もやし ◎だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	◎きのこごはん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 21.3g 448mg	ぎゅうにゅう きびなごのからあげ だいこんのれもんずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご しょうが ◎だいこん レモンかじゅう たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも (こんにゃく) さとう	しょうゆ さけ す しお さけ しょうゆ
7 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 597kcal 26.1g 340mg	ぎゅうにゅう ホキのからめあえ コンソメキャベツ じゃがいものクリーミースープ	ぎゅうにゅう ホキ ◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも	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 コンソメ こしょう しお
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 25.0g 383mg	ぎゅうにゅう マーボーどうふ あらめのナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ あらめ 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 ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん 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 しょうゆ す こしょう
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 26.0g 339mg	ぎゅうにゅう すずかおでん ほうれんそうのごまあえ すずかのり	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき ◎あじつけのり	◎ごはん (こんにゃく) さとう さとう ごま	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 17.3g 328mg	ぎゅうにゅう さつまいもカレー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく 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 さつまいも バター こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 599kcal 27.7g 308mg	ぎゅうにゅう いかのたんざくあげ こまつなのからしあえ とうにゅうぶたじる	ぎゅうにゅう いか しょうが ◎こまつな ◎キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにゃく)	しお しょうゆ しょうゆ からし (けずりぶし)
14 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 626kcal 24.9g 351mg	ぎゅうにゅう いためビーフン おやこビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ◎キャベツ きくらげ えだまめ	こくとうパン あぶら ビーフン さとう でんぶん あぶら	しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ
15 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 651kcal 29.6g 365mg	ぎゅうにゅう あじフライ ゆでキャベツ こめこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう あじ ◎キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも こめこ	しお こしょう ウスターソース こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 609kcal 23.5g 430mg	ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ サラダささみ しょうが にんじん たまねぎ もやし キムチ にら きりぼしだいこん にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 26.2g 305mg	ぎゅうにゅう にしょくどん (ぶたそぼろ) にしょくどん (いりたまご) きのこのすましじる	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎たまご あぶらあげ とうふ しょうが にんじん たまねぎ ◎しろねぎ にんじん しめじ まいたけ えのきたけ ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう あぶら さとう	さけ しょうゆ しお (けずりぶし) しょうゆ
18 (金)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう 623kcal 25.2g 289mg	ぎゅうにゅう みそにこみうどん ちくわのてんぷら ひのなづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ ちくわ ◎ひのな	◎ごはん ◎うどん こむぎこ あぶら ごま	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ
21 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう 600kcal 24.3g 307mg	ぎゅうにゅう てづくりメンチカツ ゆでキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	バーガーパン パンこ あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ 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
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 18.3g 290mg	ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらいため だいずもやしのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう にんじん さやいんげん だいずもやし にら にんじん	◎ごはん じゃがいも あぶら (こんにゃく) さとう ごま さとう あぶら	こしょう しお しょうゆ しょうゆ
24 (木)	ちらしずし ぎゅうにゅう 607kcal 25.5g 320mg	ぎゅうにゅう はなちらし とうふのすましじる きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ きんしたまご あぶらあげ とうふ にんじん ◎だいこん えのきたけ ほうれんそう ◎しろねぎ きんときまめ	◎ちらしずし さとう さとう	しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ しょうゆ しお
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 597kcal 24.4g 284mg	ぎゅうにゅう さばのカレー揚げ うのはないため やさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば おから ◎あかみそ しろみそ しょうが にんじん しいたけ さやいんげん ◎だいこん にんじん ごぼう ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら (こんにゃく) さとう	しょうゆ しお さけ カレーこ (けずりぶし) みりん しょうゆ (けずりぶし)
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 606kcal 25.7g 429mg	ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし にんじん	コッペパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ とうにゅうパンナコッタいちごソース	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しお こしょう
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 22.9g 278mg	ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひじき ◎あかみそ ベーコン ◎たまご にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ◎しろねぎ とうもろこし たまねぎ クリームコーン パセリ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん	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 しょうゆ しお
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 25.1g 335mg	ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ほうれんそうのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし ほうれんそう もやし にんじん ◎だいこん ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう (こんにゃく) さといも でんぶん	しょうゆ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ

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。

かつ きゅうしよくくひょう

11月の給食目標

かんしゃ た

感謝して食べよう！

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

し

お知らせします。

すずか産

鈴鹿市地産地消推進
ロゴマーク

17日(木)と18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。





給食だより11月号



《センター校・園》

秋が深まる11月は、鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれます。また「食欲の秋」とも言われるように、魚、野菜、きのこ、果物など、いろいろな食べ物がおいしい季節ですね。2学期も後半をむかえ、これから冬にむけて気温も低くなってきます。いろいろな食べ物を取り入れたバランスのよい食事で、風邪をひきにくい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



こうだゆうくん

がつついたち こうちゃ ひ

11月1日は紅茶の日です！

鈴鹿市若松出身の大黒屋光太夫は、1791年11月ロシアにて、日本人として初めて正式な茶会で紅茶を飲んだ人とされています。そのことにちなんで、日本紅茶協会は11月1日を「紅茶の日」と決めました。

そこで、鈴鹿市では、郷土の偉人である「大黒屋光太夫」を広く知ってもらうために、11月の給食に紅茶を使用した献立を提供しています。

11月1日の給食には「鶏肉の紅茶レモンからめ」が登場します。紅茶は、今年もAGF鈴鹿株式会社様からいただきました。紅茶のさわやかな香りや、ほんのりとした紅茶の風味も味わいながら食べましょう。

下の「作ってみよう！給食レシピ」で、作り方も紹介しています。おうちでもぜひ、作ってみてくださいね。

がつ か わ しょく ひ

～11月24日は和食の日

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれた、伝統的な食文化です。2013年12月には、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。これは料理そのものだけではなく、日本人の「自然を尊ぶ」文化として、世界に広く認められたということです。

和食文化には、日本ならではのすばらしい特徴があります。この日本の伝統的な和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日になるようにという願いをこめて、11月24日は「いいにほんしょく」『和食の日』と制定されました。



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

わしょく ぶん か

し

わ しょく ぶん か

とくちょう

～和食文化のすばらしさを知ろう！和食文化のもつ4つの特徴～

1. 豊かな自然をいかし、各地域のさまざまな食材を使います。また、素材の味をいかした方法でつくる工夫をします。

2. 一汁三菜が基本となり、だしなどの「うまみ」が上手に使われることで、健康的な食生活が実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



3. 季節に合った食材や器を使い、自然の美しさや季節の移ろいを表現します。

4. 年中行事を大切に、密接に関わることで家庭や地域との絆を深めています。

がつ きゅうしょくもくひょう

11月の給食目標

かんしゃ

た

感謝して食べよう

給食ができるまでには、たくさんの方がかわっています。お米や野菜をつくってくれる生産者さんや、配達してくれる八百屋さんやお肉屋さん、給食をつくってくれる調理員さんなど、たくさんの方に支えられています。

また、食べ物にはそれぞれの命があります。給食にかかわってくれるたくさんの人たちや、食べ物への感謝の気持ちをこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の、あいさつをするようにしましょう。



つくってみよう！給食レシピ

《鶏肉の紅茶レモンからめ》



＜材料 4人分＞

- 鶏肉 300g
- 片栗粉 30g程度
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- レモン果汁 小さじ2
- 紅茶（粉末） 小さじ1
- 水 30g

☆

＜作り方＞

- 鶏肉は2cm程度の角切りにする。
- 鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 調味料（☆）と、水をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- タレを②にからめる。

鶏肉を一口大に切って、調味料（☆）を下味にし、紅茶レモン風味の唐揚げにするなど、アレンジして作るのもおすすめです。



紅茶の粉末の代わりに、紅茶のティーパックで濃いめに煮出した紅茶（30ml）を、使用しても美味しく作ることができます。

