

# 2022年9月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			827	24.9	336
	非常用カレー					レトルトカレー					
	親子ビーンズ	大豆			えだまめ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう			
5 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			835	31.3	529
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ・さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	塩・酒・クミンパウダー・こしょう			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
6 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	784	31.8	462
	さばの南部焼き	さば				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん・さやいんげん	しめじ	こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	野菜の彩りあえ			赤ピーマン	キャベツ・だいこん	さとう		塩・酢			
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			790	30.0	383
	豚肉の春雨炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・にんにく・しめじ	はるさめ・さとう	油	こしょう・酒・こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
	中華卵スープ	豆腐・卵		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	27.3	351
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	ごまマヨサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩			
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			764	31.6	325
	二色丼(とりそぼろ)	とりひき肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	二色丼(炒り卵)	卵									
	ちぢみスープ	豆腐	もずく	にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	栗のムース					栗のムース					
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			781	31.7	367
	スペイン風オムレツ	卵・ツナオイル漬け	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	えだまめ・とうもろこし	さとう		塩・こしょう			
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト水煮・パセリ	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
13 (火)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			792	29.5	417
	高野豆腐のごまからめ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油・ごま	うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ			
	切り干し大根のピリ辛あえ			こまつな	切干しだいこん・もやし・キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・トウバンジャン			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			771	34.2	414
	しいらの唐揚げ	しいら			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	キムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	パレンシアオレンジ										
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			771	35.8	337
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	野菜のマヨあえ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
16 (金)	わかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		(削り節)			
	ごはん・牛乳		牛乳			米			775	28.3	299
	ホキのからめあえ	ホキ				でんぶん・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	いろいろ野菜炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・もやし・エリンギ	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース・塩			
にらじゃが			にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ				
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	31.5	315
	さばのカレー揚げ	さば				でんぶん	油	カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん			
	和風粉ふきもち			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
めかぶのみそ汁	豆腐・赤みそ・白みそ	めかぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			(削り節)				
21 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	792	34.3	589
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	野菜のからしあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			



日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	31.5	707
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
26 (月)	コッパン・牛乳		牛乳			コッパン			809	35.5	389
	あじの香草パン粉焼き	あじ		パセリ・バジル		パン粉	油・オリーブオイル	塩・白ワイン・こしょう			
	ひじきと豆のサラダ	ひよこ豆	ひじき		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・えだまめ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢・塩・こしょう			
	ポトフ	ミニウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	(ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう			
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	29.2	518
	秋なすと厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・しいたけ・なす・えだまめにんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	あらめのナムル		あらめ	にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま・油	こいくちしょうゆ・酢・こしょう			
	レモンゼリー					レモンゼリー					
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			763	31.9	606
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	じゃがいも・こんにやく・さとう	油・ごま	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・ごまつな	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	28.9	334
	鶏ポテト	とり肉				でんぶん・じゃがいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	トマたま具だくさんキムチスープ	卵・厚揚げ		トマト・にら	たまねぎ・しめじ・キムチ	はるさめ・でんぶん		うすくちしょうゆ・中華スープの素・塩			
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			828	26.8	366
	フェイスジョン	白いんげん豆・ウィンナー・ベーコン			たまねぎ・にんにく		油	白ワイン・塩・こしょう			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう	パンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	コーヒー蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス		コーヒー			

※食材は、都合により変更になることがあります。  
 ※30日のコーヒー蒸しパンは、AGF鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末コーヒーを使用します。

○ 9月の給食目標：食の大切さを考えよう ○

10月1日はコーヒーの日



# 食のかけはし

～給食&食育だより～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、生活リズムを整えましょう。

## 9月2日(金)は防災給食を実施します。

9月1日は「防災の日」です。1923年のこの日、関東大震災が発生しました。被害は南関東を中心に広範囲に及び、多くの方が犠牲になりました。人々が、地震・津波・台風や大雨などの災害について認識を深め、これに対処する心構えと準備をすることを目的として、防災の日が制定されました。

また、防災の日を含む一週間（8月30日～9月5日）は、「防災週間」と定められています。

防災の日にちなんで、9月2日(金)は防災給食を実施します。この日の給食時間には、学校で備蓄している非常用レトルトカレーを食べます。給食センターでは、災害時に備えた訓練として、ごはんの炊き出しを行います。いつもはおかずを調理している大きな釜を使い、市内の中学校1校分のごはんを炊飯します。

(今年度は、白子中学校のごはんを給食センターで炊飯する予定です。その他の学校は、炊飯業者で炊飯されたごはんです。)

防災給食を通して、災害が起こった時の食事の備えについて見直してみましよう。また、避難場所を確認したり、防災訓練に積極的に取り組んだり、災害時に冷静に行動できるよう、普段から準備しておくことの良いことを考えてみましよう。



給食で地産地消!

9月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

### 鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)
- 豚肉
- 大豆
- 豆腐
- 油揚げ
- 赤みそ
- 卵
- うどん
- のり
- じゃがいも
- にんじん
- 玉ねぎ
- ねぎ

### 三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- ヨーグルト
- 豆腐
- たけのこ
- レモンゼリー(果汁)
- わかめ
- ひじき
- あらめ
- 豚肉

### 9月の旬の食材

- ・新米
- ・枝豆
- ・かぼちゃ
- ・秋なす
- ・あらめ
- ・いわし
- ・しいら
- ・栗 など

### ● 給食レシピ紹介 ● -9月の献立より-

## フェイスジョン

<材料/4~5人分>

- ゆで白いんげん豆 200g
- ウィンナー 100g
- ベーコン 50g
- 玉ねぎ 300g (大1個)
- にんにく 小1かけ
- 水 100cc
- 白ワイン 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ2

<作り方>

- ①ウィンナーは5mm巾の輪切り、ベーコンは1cm巾の短冊切り、玉ねぎ、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが立ったらベーコン、玉ねぎ、ウィンナーの順に加え、白ワインを加えて炒める。
- ③白いんげん豆を加え、全体をなじませるように炒める。
- ④水、塩を加えてとろみがつくまで煮込む。最後にこしょうで味をととのえる。

ごはんにかけて食べるフザシルの家庭料理です。金時豆などでもおいしく作れます。