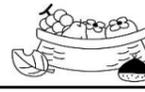


# 2022年10月中学校給食献立予定表



鈴鹿市教育委員会

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				
3 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			828	35.9	389
	スパゲティチリコンカン	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	油	チリパウダー・こしょう・カレー粉・コンソメ・ウスターソース・塩・トマトケチャップ			
	ほうれん草オムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳	ほうれん草	とうもろこし・たまねぎ			塩・こしょう			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			738	35.3	488
	さわらのしょうが煮	さわら			しょうが			こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干しだいこん・しいたけ	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	こんにゃく		(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	24.3	305
	酢豚	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・塩・こしょう・トマトケチャップ・酢			
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	みかん				みかん						
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			865	33.4	405
	さばのカレーマリネ	さば		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油・オリーブオイル	塩・こしょう・酒・うすくちしょうゆ・酢・カレー粉			
	黒豆の五目煮	黒豆・大豆	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト								
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			793	33.9	380
	親子煮	とり肉・さつま揚げ・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース			
	白菜の風味漬け		こんぶ		はくさい	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩			
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	26.3	340
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬のあえ物				キャベツ・福神漬		ごま				
ラ・フランスコンポート					洋なし						
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	28.0	449
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・エリンギ・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ			
	春雨サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ・にんじん		はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	ふかしいも					さつまいも		塩			
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			746	32.3	362
	ハンバーグ・おろしだれ	豚ひき肉・とりひき肉			たまねぎ・だいこん	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・ちくわ	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	麦みそのみそ汁	麦みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
17 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			813	28.4	444
	秋のクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん	油	塩			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	33.0	330
	さけフライ	さけ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	切り干し大根と小松菜のマヨネーズあえ			ごまつな	切干しだいこん・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
秋じゃがの沢庵椀	油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん・しいたけ	じゃがいも・でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)				
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			796	31.4	370
	ひじき入り中華そば	豚ひき肉・とりひき肉・赤みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	中華コーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	ホットケーキミックス					
20 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	779	29.7	604
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素			
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	柿				柿						
21 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			795	32.6	417
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	しめじ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢			



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				
24 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		764	33.0	359	
	ホキのピザソースかけ	ホキ		ピーマン・パセリ	たまねぎ	でんぶん	油				塩・白ワイン・トマトケチャップ・こしょう
	イタリアンスープ	ベーコン・卵	チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	パン粉	油				コンソメ・塩・こしょう
	いちごジャム					いちごジャム					
25 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米		805	25.5	498	
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油				塩
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉		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
	ごぼうのからしマヨネーズあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ				こいくちしょうゆ・からし
26 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米		753	29.7	350	
	卵の甘酢あんかけ	卵			たまねぎ	さとう・でんぶん	油				塩・酒・うすくちしょうゆ・酢
	キャベツとツナのごまあえ	ツナオイル漬け			キャベツ・もやし	さとう	ごま				うすくちしょうゆ
	豆乳ちゃんぽんうどん	とり肉・豆乳・赤みそ		にんじん・こまつな	はくさい・たまねぎ・もやし	うどん					中華スープの素・こいくちしょうゆ
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米		822	28.8	411	
	タコスミート	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油				こしょう・ガーリックパウダー・チリパウダー・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・塩・ウスターソース
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ						塩
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	バター・油				コンソメ・塩・こしょう
28 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米		784	33.1	340	
	さわらの竜田揚げ	さわら			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
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ねりごま・油				酢・こいくちしょうゆ
	さつまいものみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	さつまいも					(削り節)
31 (月)	黒糖パン・のむヨーグルト		ヨーグルト			黒糖パン		795	27.9	457	
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				でんぶん	油				塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉
	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
	パンブキンシチュー		牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	小麦粉	バター・油				こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩

※食材は、都合により変更になることがあります。  
 ※27日のごはんは、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。

◇ 10月の給食目標：栄養バランスのよい食べ方について知ろう ◇

# 食のかけはし

～給食&食育だより～

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、食欲の秋がやってきました。しっかり食べて健康に、いろんな秋を楽しみましょう。

## 10月は「世界食料デー」月間です ～みんなで食べる幸せを～

「世界食料デー（10月16日）」は、国連が定めた世界共通の日です。世界中の人々が協力し、基本的人権の一つである「食料への権利」を実現することを目的に制定されました。日本では、10月を「世界食料デー」月間としており、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1か月です。アジアやアフリカなど、発展途上国に住む多くの人々が飢餓に直面している一方で、日本ではまだ食べられる食料をたくさん捨てている現実があります。「食べる幸せ」をみんなで分かち合える社会にするために、この機会に世界の食料事情について学び、考え、できることから行動してみよう。

### ● 給食レシピ紹介 ● -10月の献立より-

## タコスミート

- <材料/4人分>
- 豚ひき肉 120g
  - ひきわり大豆 100g (ひきわり大豆がない場合は、ゆで大豆を包丁などで細かく切る。)
  - 玉ねぎ 200g
  - にんじん 120g
  - トマト水煮 60g
  - トマトケチャップ 80g
  - ウスターソース 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ1/2
  - ガーリックパウダー 少々
  - こしょう 少々
  - チリパウダー 少々

- <作り方>
- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
  - ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を加え、こしょう、ガーリックパウダーをふって炒める。
  - ③玉ねぎ、にんじん、ひきわり大豆の順に加えてよく炒める。
  - ④トマト水煮、ケチャップ、ソース、しょうゆ、チリパウダーを加えて炒め煮にする。
  - ⑤味を見て足りなければ塩を加える。

キーワード

**<フェアトレード>**  
 チョコレートの原料であるカカオや、コーヒー豆、紅茶、バナナなど、発展途上国で生産されているものを「適正な価格」で「継続的に」購入し、生産者や労働者の自立を目指す貿易のことです。  
 フェアトレードについて知る機会になるよう、17日の献立には、原料にカカオを使っているチョコレートクリームを取り入れています。

**<食品ロス>**  
 もったいないだけでなく、環境にも影響があります。給食でも家庭でも、食べ残しをしないよう心がけましょう。  
 また、買い物や料理をする際には、「食べられる分だけ」を意識することも、食品ロスを減らすことにつながります。

給食で地産地消！

10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	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>米(コシヒカリ)</li> <li>豚肉</li> <li>大豆</li> <li>油揚げ</li> <li>鈴鹿茶</li> <li>玉ねぎ</li> <li>うどん</li> <li>卵</li> <li>豆腐</li> <li>赤みそ</li> <li>ねぎ</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> <li>バター</li> <li>豚肉</li> <li>わかめ</li> <li>ひじき</li> <li>たけのこ</li> <li>さけ</li> <li>洋梨</li> <li>柿</li> <li>など</li> </ul>

10月の旬の食材

- ・小松菜
- ・チンゲン菜
- ・しょうが
- ・秋じゃがいも
- ・さつまいも
- ・きのこ
- ・りんご
- ・みかん