

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう 調味料・その他	
エネルギー (kcal)						
たんぱく質 (g)						
カルシウム (mg)						
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 616kcal 15.0g 273mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトカレー ももゼリー		
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 655kcal 23.4g 484mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ いら キムチ しょうが ぎょうざ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん あぶら	さけ ちゅうかさスープのもと しょうゆ しお	
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 20.8g 324mg	ぎゅうにゅう あじフライ	キャベツ	◎ごはん あぶら	ウスターソース	
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 611kcal 21.0g 477mg	ぎゅうにゅう さけつね ぶたひきにく	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ たけのこ にんじん ◎しいたけ ピーマン いら	◎ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ す トマトケチャップ しょうゆ	
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 632kcal 23.6g 291mg	ぎゅうにゅう とろひきにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう じゃがいももち おつきみゼリー	みりん しょうゆ さけ (けずりぶし) しょうゆ (けずりぶし)	
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 615kcal 23.9g 317mg	ぎゅうにゅう チョコレートクリーム スパゲティチリコンカン ごぼうとベーコンのソテー	ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン ごぼう	◎ごはん チョコレートクリーム スパゲティ あぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう	
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 584kcal 27.4g 303mg	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ なすのみそしる	さわら しょうが きゅうり にんじん たまねぎ なす ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しお (けずりぶし)	
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 25.6g 286mg	ぎゅうにゅう ちゅうかさふうまに えだまめコーンのバターしょうゆいため	いか ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ えだまめ とうもろこし	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら バター	しょうゆ しょうゆ	
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 559kcal 23.3g 276mg	ぎゅうにゅう とうふのにくみそがけ じゃがいもとぶたにくのいためもの すずかのり	とうふ とりひきにく ◎あかみそ ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん	さけ みりん しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ	
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 569kcal 21.2g 296mg	ぎゅうにゅう すずかのおちやうどん やさいとひじきのカレーマヨいため	とりにく あぶらあげ ひじき ツナオイルづけ	◎ごはん ◎おちやうどん あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ カレーこ しお こしょう	
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 19.2g 291mg	ぎゅうにゅう にくじゃが ごぼうチップス	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう	◎ごはん じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 583kcal 23.8g 294mg	ぎゅうにゅう やきにく ちゅうかさやさいスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	◎ごはん あかピーマン 青ピーマン さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ レモンかじゅう にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	ワイン しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかさスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう	
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 23.3g 272mg	ぎゅうにゅう ホキのからめあえ いろいろやさしいため プチりんごゼリー	ホキ ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ヤングコーン さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん りんごゼリー	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ オイスターソース しお	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 636kcal 25.7g 390mg	ぎゅうにゅう こくとうパン こめこのコーンシチュー おやこビーンス	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ◎だいず	◎ごはん たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ えだまめ	こくとうパン じゃがいも バター こめこ でんぷん あぶら さとう	こしょう カリッパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 23.8g 338mg	ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのしそあえ きりぼしだいごんののもの	さばのみそに キャベツ にんじん きりぼしだいごん ◎しいたけ さやいんげん	◎ごはん あぶら さとう	あかじそふりかけ しお さけ しょうゆ (けずりぶし)	
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 22.5g 259mg	ぎゅうにゅう いかにチリソース ひきにくとはるさめのスープ	いか ぶたひきにく たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	◎ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ あぶら	ちゅうかさスープのもと トマトケチャップ トウリンジャン ちゅうかさスープのもと しょうゆ こしょう しお	
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 613kcal 22.8g 288mg	ぎゅうにゅう キーマカレー ジャーマンポテト	ぶたひきにく ひよこまめ ひきわりだいず ベーコン	◎ごはん たまねぎ にんじん トマトみずに しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 24.0g 323mg	ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう たかなのごまいため さつまいものみそしる	いわし あぶらあげ あかみそ しろみそ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら ごま さつまいも	しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)	

牛乳は三重県産です。

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。



「防災の日」に関連して
9月5日は、給食室の
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日は十五夜です

十五夜とは、旧暦 8月15日の月を指し、お月見をする
習慣があります。
この頃は、いもの収穫期にあたるため、「芋名月」という別名もあります。

月に見立てた団子や、稲穂に見立てたススキ、里芋や
栗などをお供えして、秋の収穫に感謝します。
9日(金)の給食は、きつねの好物といわれている
油揚げのたくさん入った「こぎつねごはんの具」や
里芋やじゃがいもの団子が入った「団子汁」
お月見ゼリーがつきます。
楽しみにしていてくださいね。



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。

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。



給食だより 9月号



《自校調理校・園》

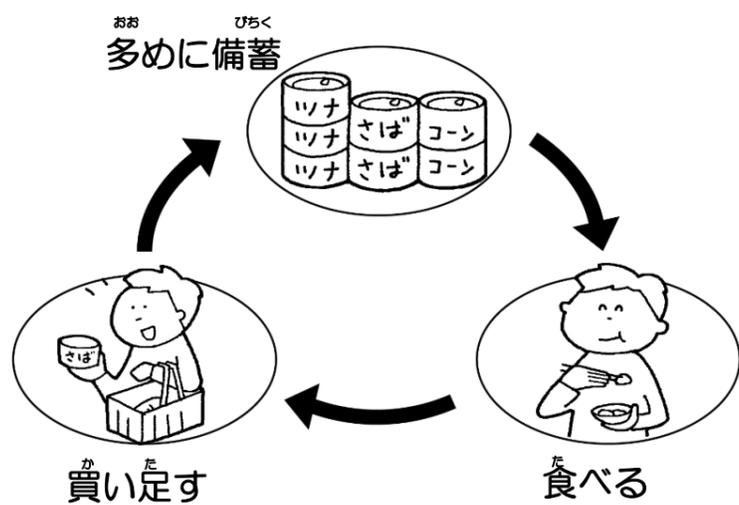
2学期が始まりました。しばらくはまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養とともに休養もしっかりとり、元気に2学期をスタートさせましょう。

9月1日は防災の日

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。日ごろから家族でカセットコンロや、乾電池で使えるランプ、食料・飲料の備蓄があるか確認したり、避難場所や災害時の連絡方法などを話し合っておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。この方法は災害時にも、食べ慣れたものを食べることができます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】 <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち	【主菜】 <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	【果物・菓子】 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
--	---	--

9月給食目標

食べ物の働きについて考えよう！

赤のなかま からだをつくる 体をつくるもとになる食べもの 	黄のなかま エネルギーのもとになる エネルギーのもとになる食べもの 	緑のなかま からだのちょうしをととのえる 体の調子を整えるもとになる食べもの
---	--	---

みなさんは、毎日、給食の献立予定表を見えていますか？献立予定表では、使われている食材が3つのグループに分けられています。食べ物は、体の中での主な働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。どのグループも体に大切な働きをしています。3つのグループが力を合わせて元気な体を作っているのでバランスよく食べるように心がけましょう！

つくってみよう！給食レシピ《豆腐の肉みそがけ》

9月15日（木）の献立より



- ＜材料 4人分＞
- ・鶏ひき肉 75g
 - ・赤みそ 40g
 - ・酒 5g
 - ・みりん 15g
 - ・砂糖 25g
 - ・水 20g
 - ・カップ豆腐（75g）4個

- ＜作り方＞
- ①鍋に鶏ひき肉、酒、みりんを入れ、ほぐしながら軽く炒める。
 - ②水で溶いておいた赤みそ、砂糖を①へ入れ、てりが出るまで混ぜる。
 - ③豆腐の上に、肉みそをかけて完成。

味付けは甘めなので焦げないようによく混ぜながら水気をとばすようにしてください。カップ豆腐に限らず、いろんな豆腐にかけて、食べてくださいね。

