

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	
たんぱくしつ (g)		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	
カルシウム (mg)					
3 (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	
595kcal	いちごジャム			いちごジャム	
21.3g	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく	スパゲティ あぶら さとう	トマトケチャップ しお こしょう
290mg	キャベツとツナのソテー	ツナオイルづけ	キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
624kcal	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	あぶら さとう	しょうゆ みりん
22.3g	やさいたっぷりスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	(ローリエ) コンソメ こしょう しお
337mg					
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
630kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ ◎しいたけ	でんぶん あぶら さとう	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
27.7g	みそけんちんじる	とりにく とうふ あかみそ しろみそ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	さといも あぶら	(けずりぶし)
291mg					
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
652kcal	ジャンバラヤ	ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン トマトみずに にんにく	あぶら さとう	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース
17.2g	やさいコロッケ ソース			やさいコロッケ あぶら	ウスターソース
328mg					
11 (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	じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	カレーこ しょうゆ さけ
21.1g	ふくじんづけのいためもの		キャベツ ふくじんづけ		
297mg	みかん		みかん		
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
645kcal	さばのしろねぎソースがけ	さば	しょうが しろねぎ	でんぶん あぶら さとう	しお さけ しょうゆ す
25.0g	ごもくワントンスープ	ベーコン	にんじん しめじ はくさい もやし	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
261mg					
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	おやこに	とりにく さつまあげ たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ (けずりぶし)
22.6g	はくさいのふうみづけ	こんぶ	はくさい	さとう	しょうゆ す しお
295mg	おこめのムース			おこめのムース	
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
582kcal	ちくわのりよくちゃあげ	ちくわ	いせちや	こむぎこ あぶら	しお
21.0g	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	(こんにゃく) あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ
289mg	すずかのり	◎あじつけのり			
17 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
582kcal	さといものクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん	さといも バター こむぎこ あぶら	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
21.8g	にんじんサラダ	ツナオイルづけ	にんじん レモンかじゅう	さとう	しお こしょう す
358mg					
18 (火)	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン さとう でんぶん あぶら	シナモン
618kcal	あきのにこみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ◎はくさい しめじ	◎うどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
22.3g	だいこんとベーコンのソテー	ベーコン	◎だいこん	あぶら	しお こしょう
313mg					
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
656kcal	ハヤシライス	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	あぶら さとう	オースパイイス 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 ハヤシのり
18.0g	さつまいものあまがらめ			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
280mg					
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
605kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎はくさい にんにく しょうが	あぶら でんぶん	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しお
22.7g	パンサンスー	きんしたまご	きゅうり	はるさめ さとう ごま あぶら	す しょうゆ
426mg					
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
607kcal	ひじきいりちゅうかそぼろ	ぶたひきにく ひじき あかみそ	にんじん ◎しろねぎ ◎しいたけ しょうが にんにく	あぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース
21.5g	ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
287mg	ブチぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
24 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
642kcal	りんごジャム			りんごジャム	
25.4g	いためビーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎キャベツ ピーマン にんにく しょうが	ビーフン あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース
349mg	こざかないりフライビーンズ	◎だいず かえり		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
622kcal	さばのたつたあげ	さば	しょうが	さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
27.3g	きゅうりのしそあえ		きゅうり		しお あかじそふりかけ
298mg	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	◎だいこん にんじん ◎ねぎ		(けずりぶし)
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
613kcal	ビーンズカレーシチュー	ぶたにく ◎だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
19.1g	やさいサラダ・ごまドレッシング		◎キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	
333mg					
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
637kcal	さけそぼろどん (さけそぼろ)	さけのほぐしみ	にんじん しょうが	さとう	さけ しょうゆ
26.6g	さけそぼろどん (いりたまご)	たまご		さとう あぶら	しお
294mg	さつまいものすいとんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	さつまいも すいとん	しょうゆ (けずりぶし)
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
619kcal	いかのたんざくあげ	いか	しょうが	でんぶん あぶら	しお しょうゆ
27.0g	キムチスープ	ぶたにく あつあげ あかみそ しろみそ	しょうが にんにく ◎はくさい キムチ にんじん	あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ
324mg					
31 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
642kcal	さけメンチカツ	さけメンチカツ		あぶら	
22.7g	コンソメキャベツ		◎キャベツ		コンソメ こしょう しお
412mg	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン 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 こめこ	こしょう コンソメ



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。



13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

27日(木)は鈴鹿農業協同組合受託者部会様より奇贈された新米を使用します。

10月の給食目標



すききらいせずに食べよう！

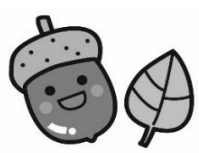


すずかし さんしょう よてい しょうざい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、
こんだてめい らん
献立名の欄に ◎ し
でお知らせします。



つこう しょうざい こんだて へんにょう ばあい
※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 10月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・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。

実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



10月16日は世界食料デー

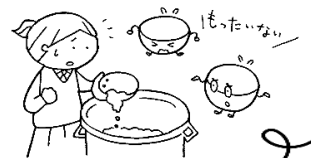


国連によって、世界の食料問題を考える日として制定されました。

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。

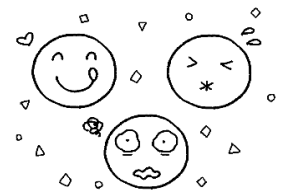
この機会に、食料問題についてみんなで話し合ってみませんか？



10月の給食目標

すききらいせずに食べよう！

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、すききら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。



すききらいを克服する5つのポイント

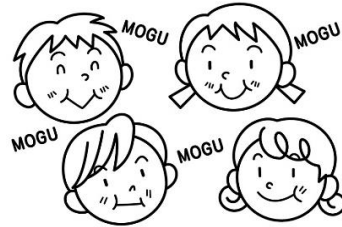
お腹を空かせてから食べよう



旬のものを食べよう



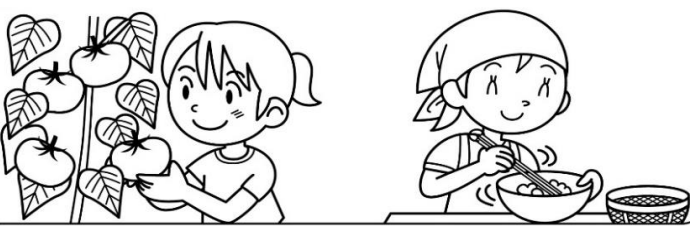
みんなで一緒に楽しく食べよう



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、においなどを経験し、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

かぼちゃのクリームスープ

＜材料 4人分＞ 10月31日のこんだてより

ベーコン	50g
たまねぎ	100g
にんじん	80g
かぼちゃ	250g
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ	10g
牛乳	200ml
生クリーム	小さじ2
米粉	10g
水	300ml

＜下ごしらえ＞

- ・ベーコンは1cm巾短冊切り、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
- ・米粉は、分量の半分の牛乳で溶いておく。

＜作り方＞

- ①鍋に油を熱しベーコンを入れ、こしょうをふり炒める。
- ②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。
- ③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。
- ④牛乳で溶いた米粉を加え、とろみが出たら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。小麦粉を使わずに米粉でとろみをつけます。ご家庭でも作ってみてくださいね。

