



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他	
エネルギー (kcal)		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 もとなる		
たんぱくしつ (g)						
カルシウム (mg)						
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 26.4g 291mg	ぎゅうにゅう とりにくのごちやレモンからめ ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	レモンかじゅう たまねぎ にんじん とうもろこし ◎ごまつな しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ ごちや さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
2 (水)	602kcal 23.2g 352mg	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに うのはないため ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき おから ツナオイルづけ ヨーグルト	◎ごはん にんじん ◎だいこん にんじん ◎ねぎ	◎ごはん (ごんにやく) さとう あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) みりん しょうゆ (けずりぶし)
4 (金)	608kcal 22.8g 376mg	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソース じゃがいものきんぴらいため	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし ぶたにく	◎ごはん だいこん ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ
7 (月)	616kcal 25.9g 303mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのマリネ さつまいもとコーンのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう	たまねぎ あかピーマン たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも あぶら でんぶん	しお こしょう ワイン す コンソメ こしょう
8 (火)	573kcal 21.7g 296mg	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふううまに きりぼしだいこんとベーコンのいために	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ◎はくさい ◎ねぎ にんじん きりぼしだいこん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ こしょう カリークパウダー ちゅうかスープのもと みりん しお
9 (水)	615kcal 25.9g 310mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	◎だいこん しょうが ◎はくさい にんじん えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (ごんにやく)	しお さけ しょうゆ (けずりぶし)
10 (木)	572kcal 20.9g 329mg	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほそぎりこんぶのいために なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん	◎ごはん じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん さけ しょうゆ みりん
11 (金)	589kcal 20.0g 258mg	わかめごはん ぎゅうにゅう チンジュワンス だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	しょうが たまねぎ ◎だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	◎わかめごはん さとう でんぶん もちごめ あぶら でんぶん	さけ しょうゆ しお ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
14 (月)	602kcal 23.0g 312mg	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ だいずとニョッキのトマトに	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ベーコン ◎だいず	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん トマトみずに	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいものニョッキ あぶら さとう	しお こしょう こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
15 (火)	584kcal 23.4g 314mg	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ えだまめコーンのバターしょうゆいため	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにくだんご	◎はくさい にんじん ◎ねぎ えだまめ とうもろこし	◎ごはん さとう あぶら はるさめ あぶら バター	しお しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ
16 (水)	587kcal 23.9g 458mg	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのマーボー だいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あかみそ	にんじん ◎しいたけ ◎はくさい ◎しろねぎ にんにく しょうが だいずもやし なら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	トウモロコシ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
17 (木)	641kcal 24.0g 332mg	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ じゃがいものあげに ひじきのり	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ひじきのり	にんじん たまねぎ ◎しいたけ さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
18 (金)	609kcal 21.5g 298mg	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそあげ たかなのごまいため げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう ちくわ ◎きざみのり	たかな にんじん ◎だいこん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん こむぎこ あぶら あぶら ごま (ごんにやく) ◎げんまいだんご	しお みりん しょうゆ (けずりぶし)
21 (月)	604kcal 23.4g 389mg	ごはん ぎゅうにゅう さといものこめこクリームシチュー おやこビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら さとう	こしょう カリークパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
22 (火)	587kcal 25.3g 263mg	ごはん ぎゅうにゅう いかにたんざくあげ めんいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ◎はくさい もやし ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら ちゅうかめん あぶら	しお しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース しょうゆ こしょう
24 (木)	585kcal 25.8g 334mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう さばのみそに ゆば とうふ	◎ほうれんそう ◎キャベツ たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎ごはん さとう ごま	しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
25 (金)	596kcal 15.7g 320mg	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー だいこんのレモンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎だいこん レモンかじゅう	◎ごはん さつまいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	カレー カリークパウダー チャップ コンソメ ウスターソース しお す
28 (月)	594kcal 23.1g 308mg	ごはん 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 ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず	にんじん たまねぎ にんにく ◎ほうれんそう とうもろこし	◎ごはん チョコレートクリーム スパゲティ あぶら オリーブオイル	しお こしょう しお こしょう
29 (火)	582kcal 24.0g 419mg	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ かんぴょういため ぶたじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	かんぴょう にんじん ◎だいこん ◎はくさい にんじん ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら さとう (ごんにやく)	しょうゆ (けずりぶし)
30 (水)	609kcal 24.7g 291mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ・ソース ゆでキャベツ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	◎キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ さけ (けずりぶし)

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

11月の給食目標

17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

感謝して食べよう!

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

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。





# 給食だより11月号



【自校調理校・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。

## 11月1日は紅茶の日です



こうだゆうくん

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。

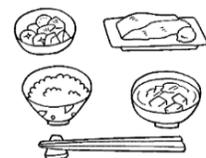
そこで、鈴鹿市では、郷土の偉人である「大黒屋光太夫」を広く知ってもらうために、11月の給食に紅茶を使用した献立を提供しています。

11月1日（火）の給食には「鶏肉の紅茶レモンからめ」が登場します。紅茶の風味やレモンのさわやかな香りを味わいながら食べてくださいね。紅茶は、今年もAGF鈴鹿株式会社様からいただきました。

## ～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、日本ならではの素晴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。



24日の「ゆばのすまし汁」は、シンプルな具材なので、かつお節のだしを味わって食べてくださいね。



11月24日は「和食の日」

## ～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。

## 11月の給食目標

感謝して食べよう

給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。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方たちや、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

〈材料 4人分〉

ベーコン	25g	油	2.5g
さつまいも	150g	コンソメ	10g
玉ねぎ	150g	こしょう	少々
にんじん	50g	片栗粉	5g
クリームコーン	200g	みず	250g
豆乳	200g		
乾燥パセリ	少々		

さつまいもとクリームコーンの甘さが、豆乳と合っておいしいよ。



## さつまいもとコーンの豆乳スープ

11月7日(月)の献立

〈下ごしらえ〉

・ベーコンは1cm巾短冊切り、さつまいもは1cm巾いちょう切り、玉ねぎは3mm巾スライス、にんじんは3mm巾いちょう切りにする。

〈作り方〉

- 鍋に油をひきベーコンを炒め、香りが出たら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 水を加え、しばらく煮て、にんじんが半煮えになったら、さつまいも、コンソメを入れる。
- さつまいもが半煮えになったら、クリームコーン、豆乳を加える。
- パセリ、こしょう、水溶き片栗粉を加え、一煮立ちさせる。  
※味が足りないようなら、塩で調整する。