

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)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ヒートレスカレー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	おもにからだのちようしを ととのえる	◎ごはん あぶら レトルトカレー ぶどうゼリー	
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ しろねぎ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ひやっこ じゃがいものきんぴらいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん こしょう しお しょうゆ
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ きゅうりのしおもみ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう しろねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら (ごんにやく)	しお こしょう ウスターソース しお (けずりぶし)
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しお こしょう
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さぼのからあげ キャベツのしそあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら そうめん	さけ しょうゆ みりん しお あかじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ しお
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (ごんにやく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	◎ごはん あぶら (ごんにやく) さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう
15 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう すずかのおちやうどん ごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しめじ ◎こまつな ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎おちやうどん でんぶん あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ にんじん しめじ もやし ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワンタン	しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ごもくまめ すましじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく ◎だいず あぶらあげ ◎とうふ	しょうが ごぼう にんじん にんじん たまねぎ ◎こまつな しめじ ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら (ごんにやく) さとう	しょうゆ みりん さけ (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのちゅうかいため おさつチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが にんじん たまねぎ なす	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ しお
25 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナオイルづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	◎ごはん こくとうパン スパゲティ あぶら さとう あぶら	しお トマトケチャップ こしょう す しお こしょう
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ (にく) ビビンバ (ナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ きんしたまご ベーコン	にんにく もやし ◎こまつな にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら あぶら はるさめ	さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまからめ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ キャベツ もやし	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ふくじんづけのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに にんじん キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら	ワイン カレー ウスターソース しょうゆ コンソメ チョップス カレー粉 しお
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こぎつねごはんのぐ さといものみそしる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ ◎とうふ ◎あかみそ しろみそ	しょうが にんじん とうもろこし えだまめ だいこん にんじん ねぎ	◎ごはん あぶら さとう (ごんにやく) さといも おつきみゼリー	(けずりぶし) みりん 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。

14日(木)と15日(金)は「みえ地物 一番給食の日」です。

9月1日 防災の日
「防災の日」に関連して
9月5日は、調理員さんが
給食センター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。
この機会に、家庭でも、非常食や
災害時の連絡の取り方など非常時の
備えについて話し合ってみましょう。



9月29日は十五夜です
十五夜とは、旧暦の8月15日の夜を指し、
この日にお月見をする習わしがあります。
この頃は里いもがたくさん収穫される季節でも
あるため、「芋名月」とも言われます。
月や里芋に見立てた団子や、稲穂に見立てたススキ、
芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫に感謝します。
29日(金)の給食では「さといものみそ汁」に旬の里芋を
使います。また、お月見をイメージした
「お月見ゼリー」も登場します。
楽しみにしててくださいね。



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「すずか産」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



《センター校・園》

夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか？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で体調を崩しやすい時期でもあります。栄養や休養をしっかりとって、元気に2学期をスタートさせましょう。

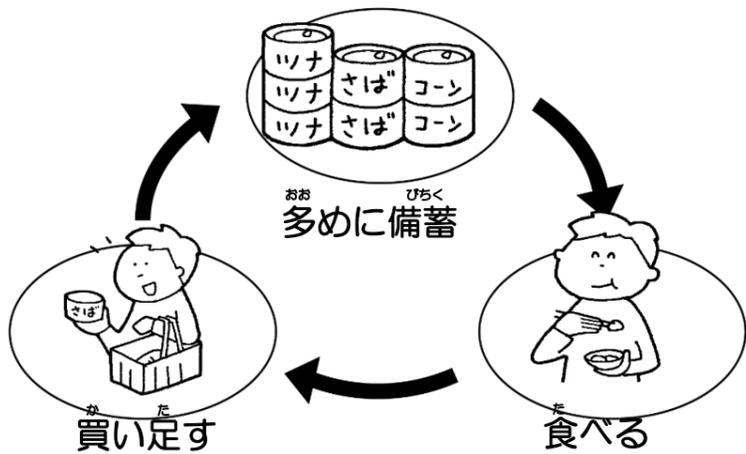
給食でSDGs ～食べ物をむだなく食べよう・9月1日は防災の日～

食べ物を捨てることなくむだなく食べることは、地球の環境にやさしく、SDGsの目標達成に関係しています。むだなく食べるための工夫の一つに、食品を加工して食べられる期間を長くする方法があります。例えば、缶詰やレトルト食品、切り干し大根や漬物なども食べ物を長く保存できるようにする知恵です。災害時にこのような「加工食品」と言われる食べ物を備蓄しておくに役立ちます。9月1日の防災の日をきっかけに災害時の食べ物についても考えてみましょう。



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、普段から日持ちのする食品を少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。この方法は、必要量を常備できる、災害時にも食べ慣れたものを食べることができる、賞味期限切れによる廃棄を減らすことができる、といった良いことがたくさんあります。



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】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

9月の給食目標

食べ物の働きについて考えよう



バランスよく食べよう！3つの食品のグループ

みなさんは、毎日、給食の献立表を見えていますか？献立表には、使う食材が働きによって、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギー（熱や力）のもとになる食品」の3つのグループに分けて書かれています。どのグループの食品も体にとって、とても大切な働きをしています。いろいろな食品をバランスよく組み合わせ、毎日を健康に過ごしましょう。



つくってみよう！給食レシピ 《ごぼうのあまからめ》

9月15日（金）の献立より

- ☆ <材料 4人分>
- ごぼう 170g
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - 砂糖 15g
 - しょうゆ 10g
 - 水 20g

- <作り方>
- ごぼうを、2mm厚の斜め切りにする。
 - ごぼうを水につけてあく抜きをする。
 - ☆の調味料と水を煮立て、タレを作る。
 - ごぼうの水気をしっかり切り、片栗粉をつけて揚げる。
 - 揚げたごぼうと、タレをからめる。

油で揚げたごぼうに、甘からいたしをからめて作ります。ごぼうがカリッとなるように揚げると食感もよく、おいしく食べられます。

