



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる			調味料・その他
たんぱくしつ (g)	おもにからだをつくる			おもにねつやちからのもとなる	
カルシウム (mg)	おもにからだをつくる			おもにねつやちからのもとなる	
2 (月)	コッペパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		コッペパン	
660kcal	あきのクリームシチュー	とりにく ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	さつまいも パター あぶら ごむぎこ	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
25.0g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
377mg					
3 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
591kcal	あつあげのちゆうかにこみ	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	あぶら でんぶん	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース
22.4g	パンサンスー		キャベツ にんじん	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ
418mg					
4 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
629kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら	
22.4g	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	あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも	さけ カレーこ しょうゆ
374mg					
5 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
591kcal	こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ ◎たまご	にんじん ◎しいたけ たまねぎ	さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
25.1g	ほそぎりこんぶのいために	こんぶ あぶらあげ	にんじん	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
359mg	プチももゼリー			ももゼリー	
6 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
589kcal	ホキのチリソース	ホキ	にんにく しょうが たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ
23.4g	ちゅうかやさいスープ	ペーコン	にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ		ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう しお
267mg					
10 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
589kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん
23.1g	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	あぶら (こんにやく) さとう ごま	さけ しょうゆ
287mg					
11 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
591kcal	いわしのみそれに	いわし	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ
26.4g	キャベツのしそあえ		キャベツ		あおじそふりかけ
548mg	ひじきときりぼしだいこんのもの	あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん ◎しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん
12 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
608kcal	はっぼうさい	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ◎ねぎ もやし	あぶら さとう でんぶん	こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しお
22.5g	おにまんじゅう			さつまいも ごむぎこ さとう あぶら	しお
335mg					
13 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
603kcal	とりごぼう	とりにく	ごぼう	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ
21.7g	わかめのすましじる	あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
308mg					
16 (月) A	きなこあげパン ギゆうにゆう	きなこ ギゆうにゆう		コッペパン さとう あぶら	しお
620kcal	とりにくのりんごソース	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんごジュース	さとう あぶら	さけ しょうゆ
25.0g	マカロニサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
283mg					
16 (月) B	こがたコッペパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		コッペパン	
593kcal	とりにくのりんごソース	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんごジュース	さとう あぶら	さけ しょうゆ
23.7g	マカロニサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
277mg	みかんジャム			みかんジャム	
17 (火) A	こがたコッペパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		コッペパン	
594kcal	だいずとニョッキのトマトに	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう じゃがいものニョッキ	コンソメ トマトケチャップ しお
23.6g	ごぼうとペーコンのソデー	ペーコン	ごぼう	あぶら	しお こしょう
308mg	みかんジャム			みかんジャム	
17 (火) B	きなこあげパン ギゆうにゆう	きなこ ギゆうにゆう		コッペパン さとう あぶら	しお
621kcal	だいずとニョッキのトマトに	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう じゃがいものニョッキ	コンソメ トマトケチャップ しお
24.9g	ごぼうとペーコンのソデー	ペーコン	ごぼう	あぶら	しお こしょう
314mg					
18 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
589kcal	あじのカレーやき	あじ		ごむぎこ あぶら	しお ワイン カレーこ
26.3g	もやしのあえもの		もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ
333mg	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 えのきたけ ◎ねぎ		(けずりぶし)
19 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
618kcal	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトみずに	あぶら さとう ごむぎこ パター	オリーブオイル ワイン コンソメ ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう しょうゆ パプリカパウダー チリパウダー
22.2g	てづくりごまドレサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう ねりごま あぶら	す しょうゆ しお
266mg					
20 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
602kcal	さばのみそに	さば しろみそ ◎あかみそ	しょうが	さとう	みりん さけ
27.6g	ごまつなのおひたし		◎ごまつな もやし	さとう	しょうゆ
313mg	あきのすましじる	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
23 (月)	こがたコッペパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		コッペパン	
591kcal	ペンネのチリコンカン	◎ぶたひきにく ひきわりだいず	にんにく にんじん たまねぎ	マカロニ あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ ハヤシライス トマトケチャップ ウスターソース
25.5g	にんじんサラダ	ツナオイルづけ	にんじん ◎キャベツ レモンかじゅう	さとう	しお こしょう す
313mg	りんごジャム			りんごジャム	
24 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
590kcal	さわらのたつたあげ	さわら	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
24.2g	うのはないため	おから	にんじん ◎しいたけ さやいんげん	あぶら (こんにやく) さとう	(けずりぶし) みりん しょうゆ
284mg	やさいのみそしる	◎あかみそ しろみそ	だいこん にんじん ごぼう ◎はくさい ねぎ		(けずりぶし)
25 (水)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
601kcal	ボークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら じゃがいも	しお こしょう カレーこ カレールウ ウスターソース
19.7g	キャベツとコーンのソデー		とうもろこし ◎キャベツ	あぶら	しお こしょう
339mg	かたぬきチーズ	チーズ			
26 (木)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
618kcal	さけのユーリンソース	さけ	にんにく しょうが ◎ねぎ たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	す しょうゆ みりん
29.2g	ぶたじる	ぶたにく とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	(こんにやく)	(けずりぶし)
293mg					
27 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
626kcal	マーボーはるさめ	◎ぶたひきにく ◎あかみそ	にんにく しょうが にんじん ◎しいたけ ◎はくさい ◎しろねぎ	あぶら さとう はるさめ	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 しお
16.3g	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
309mg					
30 (月)	バーガーパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		バーガーパン	
639kcal	てづくりメンチカツ	◎ぶたひきにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース
25.2g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
298mg	ABCマカロニスープ	ペーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら マカロニ	コンソメ しお こしょう
31 (火)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		◎ごはん	
589kcal	チキンライス (ぐ)	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう	ワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
18.3g	こめこのパンプキンシチュー	ペーコン ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ とうもろこし	あぶら こめこ	こしょう ガーリックパウダー コンソメ しお
314mg					

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



Aグループ：牧田・飯野・国府・明生・合川・天名・井田川・飯野幼稚園・国府幼稚園
Bグループ：旭が丘・河曲・一ノ宮・清和・庄内・旭が丘幼稚園・玉垣幼稚園



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。



10月の給食目標

好き嫌いをせずに食べよう！



31日(火)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。
感謝していただきます。



2023年

給食だより 10月号

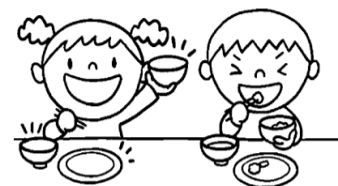


©手塚プロダクション

《センター校・園》

さわやかな秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といわれるように、過ごしやすい気候から、様々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。また、「実りの秋」という言葉があるように、秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる季節でもあります。自然の恵みに感謝して、この時季にしか味わえない味覚を楽しみましょう。

きゅうしょく エスティーゼス

給食でSDGs

しょくひん

かんが

かつ

にち

せ

かい

しょくりょう

食品ロスを考えよう ～10月16日は世界食料デー～

10月16日「世界食料デー（World Food Day）」は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、食料を十分に得ることができずに、飢餓に苦しんだり、栄養不足になったりする人が多くいます。

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」と言います。みなさんの生活の中に「食品ロス」はありませんか？「世界食料デー」をきっかけに、みなさんにどんなことができるのか考えてみましょう。



期限の短いものから取ろう
環境省HPより

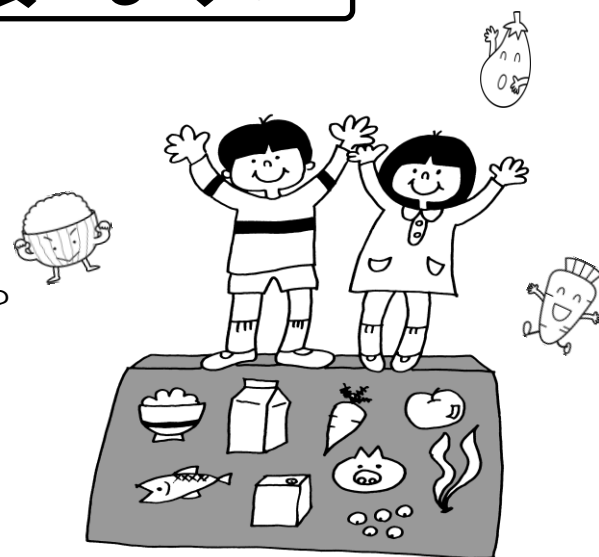


10月給食目標

好き嫌いせずに食べよう！

好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

食べ物には人の体にとって大切な栄養素が含まれています。そして、色々な食べ物を食べることで健康な体がつくられます。苦手だからと言って、一口も食べずに、全部残している人はいませんか？食べ物を残してしまうと、食品ロスの原因にもなります。食べれば栄養、残せば食品ロス、ゴミになります。自分の健康な体を作るためにも、食品ロスを減らすためにも、苦手なもので一口から頑張ってみましょう。



つくってみよう！給食レシピ《手作りごまどしサラダ》



＜材料 4人分＞	10月19日（木）のこんだてより
キャベツ	120g
にんじん	40g
ツナオイル漬け	60g
☆酢	小さじ2
☆こいくちしょうゆ	小さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆ねりごま	小さじ1
☆油	小さじ1/2
☆水	大さじ1

＜下ごしらえ＞

- ・キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ・ツナは、軽く油をきる。

＜作り方＞

- ①鍋に調味料☆を入れて、ひと煮立ちさせて、冷ます。
- ②別の鍋に湯を沸かし、キャベツ、にんじんを茹でて、冷水で冷やし、水気をしぼる。
- ③キャベツ、にんじん、ツナを①のタレで和えて完成。

