



日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
		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	
1 (水) 614kcal 27.6g 302mg	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうちやレモンからめ ゆでキャベツ むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ◎とうふ むぎみそ	レモンかじゅう ◎キャベツ ◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく)	しょうゆ さけ こうちや (けずりぶし)
2 (木) 587kcal 25.6g 308mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん きのこのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ◎とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にんじん しめじ まいたけ えのきたけ ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぷん	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ しお
6 (月) 620kcal 24.7g 349mg	こくとうパン ぎゅうにゅう いためビーフン おやこビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎しいたけ ◎キャベツ えだまめ	こくとうパン あぶら ビーフン でんぷん あぶら さとう	しお こしょう 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 (火) 587kcal 23.5g 318mg	きのこごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ごまもやし ゆばのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ◎たまご ツナオイルづけ ベーコン ◎とうふ ゆば	にんじん たまねぎ ◎しろねぎ もやし ◎だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	◎きのこごはん あぶら さとう ごま あぶら でんぷん	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
8 (水) 592kcal 17.3g 328mg	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものカレーシチュー ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら さつまいも バター ごむぎこ	カーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
9 (木) 593kcal 22.2g 291mg	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ◎あかみそ とりひきにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも (こんにやく) さとう	さけ みりん さけ しょうゆ
10 (金) 589kcal 25.6g 301mg	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ◎とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう ◎だいこん ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく)	しょうゆ す (けずりぶし) しょうゆ
13 (月) 592kcal 25.4g 325mg	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
14 (火) 590kcal 27.9g 288mg	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツともやしのおかかあえ とうにゅうぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ とうにゅう	◎キャベツ もやし たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん さとう さとう (こんにやく)	さけ みりん しょうゆ しょうゆ (けずりぶし)
15 (水) 591kcal 23.4g 268mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	にんじん たまねぎ ◎キャベツ もやし	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	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 ちゅうかスープのもと しお こしょう
16 (木) 591kcal 26.3g 325mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかおでん ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき ◎ほうれんそう ◎キャベツ もやし	◎だいこん にんじん ◎キャベツ もやし	◎ごはん (こんにやく) さとう さとう ごま	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ
17 (金) 596kcal 22.7g 274mg	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかコンソープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひじき ◎あかみそ ベーコン ◎たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎ねぎ たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぷん	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 しお
20 (月) 599kcal 26.1g 326mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティチリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず ツナオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ ◎キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら さとう あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと す しお こしょう
21 (火) 587kcal 19.2g 284mg	コッペパン ぎゅうにゅう とりとポテトのマヨネーズやき ジュリアンスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ジュリアンスープ りんごジャム	たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ◎だいこん パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら りんごジャム	さけ しお こしょう しお こしょう コンソメ
22 (水) 587kcal 25.0g 385mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あらめのナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ ◎とうふ あらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎ねぎ もやし ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん 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 す こしょう
24 (金) 590kcal 24.7g 330mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのふうみづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん ◎だいこん ◎しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう さとう (こんにやく) さといも でんぷん	しょうゆ しょうゆ す (けずりぶし) しょうゆ
27 (月) 630kcal 21.2g 313mg	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ ポトフ くりのムース	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ウインナー	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん ◎キャベツ	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも くりのムース	しお こしょう (ローリエ) コンソメ こしょう
28 (火) 594kcal 17.6g 290mg	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらいため もやしのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう にんじん さやいんげん もやし いら にんじん		◎わかめごはん じゃがいも あぶら (こんにやく) さとう ごま さとう あぶら	こしょう しお しょうゆ しょうゆ
29 (水) 590kcal 20.7g 298mg	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ごぼうチップス みそにこみうどん	ぎゅうにゅう ごぼうチップス とりにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	ごぼう にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら ◎うどん	しお (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん
30 (木) 601kcal 21.2g 375mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさしいごもくに きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ	にんじん ◎しいたけ さやいんげん きりぼしだいごん にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう

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。

16日(木)と17日(金)は
「みえ地物一番給食の日」です。



11月の給食目標

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。





2023年

給食だより11月号



©手塚プロダクション
《センター校・園》

日が暮れるのが驚くほど早くなりました。木の葉も色づき、秋の深まりを感じます。これからの季節は、朝起きるのがつらくなります。朝早く起きるためには、夜は早く寝ることが大切です。寒いときこそ、早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて体をあたため、毎日を元気に過ごしましょう。

給食でSDGs ~やってみよう、エコクッキング~

毎日の暮らしの中で、私たちひとりひとりがエコに取り組めるよう、「買い物」「料理」「片付け」に注目し、現代の暮らしに合わせて、工夫したものです。それが「エコクッキング」です。エコクッキングは、食品ロスを減らし、SDGsの目標を達成するためにも大切なことです。食品の捨てる部分をなるべく少なくして無駄なく使うエコクッキングは、地球にやさしい料理方法です。給食でも、さつまいもは皮ごと使う、骨や頭も丸ごと食べられる小魚を使うなど、食品の捨てる部分をなるべく少なくなるように工夫しています。みなさんも、おうちでエコクッキングに挑戦してみませんか？

~自分で取り組めるエコクッキング(例)~

- 野菜や果物のヘタ、芯、皮をむきすぎない。
- ブロッコリーは茎も捨てずに食べる。
- お茶がらを利用して天ぷらやふりかけを作る。
- さつまいもやりんごは皮つきのまま使う。
- かぶや大根の葉を捨てずに使う。
- 豆腐を作るときに出る、しぼりかすのおからを料理に使う。



11月1日は紅茶の日です



鈴鹿市若松出身の大黒屋光太夫は、1791年11月ロシアの茶会にて、日本人として初めて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。

そして鈴鹿市では、郷土の偉人「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(水)の給食には「鶏肉の紅茶レモンからめ」が登場します。ほんのり香る紅茶の風味を味わいましょう。紅茶は、今年もAGF鈴鹿株式会社さまよりいただきました。



こうだゆうくん

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、昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事であり、家庭や地域の行事の中で、食事を共にすることにより、人々の絆を深める役割も果たしてきました。日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、豊作を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって、大変重要な秋の日に、毎年、和食文化について学び、その大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう、願いをこめて、11月24日を「和食の日」としました。



11月24日は「和食の日」

11月給食目標

感謝して食べよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。家でも、学校でも、食事をするためには、普段私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦労があることを忘れないようにしたいものです。直接お礼を言える機会は少ないけれど、あいさつをしたり、マナーを守った食べ方をするすることで、感謝の気持ちを伝えたいですね。



つくってみよう! 給食レシピ 《じゃがいものきんぴら炒め》

11月28日(火)のこんだてより

〈材料 4人分〉

- 豚肉スライス 60g
 - サラダ油 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - ごぼう 40g
 - にんじん 80g
 - 糸こんにゃく 60g
 - さやいんげん 40g
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - いりごま 大さじ1
 - じゃがいも 280g
 - 揚げ油 適量
- 〈下ごしらえ〉
- 豚肉は1cm幅に切る。
 - ごぼうは、さがきにして水にさらす。
 - にんじんはせん切りにする。
 - さやいんげんは2cm程度に切り、さっとゆでる。
 - 糸こんにゃくは下ゆでをする。
 - じゃがいもは太めのせん切りにする。

きんぴら炒めは給食でも人気のある和食です。じゃがいもを油で揚げると、香ばしくなりますが、油で揚げずに、一緒に炒めてもおいしく作れます。



〈作り方〉

- じゃがいもは、油で色づく程度に揚げ、油をきっておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉に塩、こしょうをふり、炒める。
- ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげんを順に加えて炒める。
- 砂糖、しょうゆを加えて炒める。
- ④に、①のじゃがいもと、いりごまを加えて炒め合わせる。