

2023年9月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
4 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			米	油		809	25.0	337
	非常用カレー					レトルトカレー					
	親子ピーンズ	大豆			えだまめ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツのサラダ	サラダささみ			キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう			
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			700	30.7	305
	さわらの照り焼き	さわら				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ・白みそ・赤みそ		かぼちゃ・こまつな	しめじ			(削り節)			
6 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	793	34.4	589
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	野菜のからしあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			809	30.0	540
	秋なすと厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・しいたけ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	野菜サラダ・ごまドレッシング				キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング				
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			742	29.0	348
	さばの南部焼き	さば				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう		塩・酢			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
11 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			838	31.3	529
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ・さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	塩・酒・クミンパウダー・こしょう			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	26.9	294
	豚肉の春雨炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・にんにく・しめじ	はるさめ・さとう	油	こしょう・酒・こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
	中華卵スープ	卵		テンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・でんぶん					
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			838	29.0	320
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	わかめサラダ		わかめ			キャベツ・とうもろこし	さとう	油			
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			740	27.6	369
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	かつおのごまあえ	かつお節		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	みりん・こいくちしょうゆ			
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			703	28.0	555
	焼きししゃも		ししゃも					うすくちしょうゆ・酒			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん・さやいんげん	しめじ	こんにゃく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			718	31.0	296
	チキンカツ・ケチャップソース	とり肉				小麦粉・パン粉・さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	めかぶのみそ汁	赤みそ・白みそ	めかぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			(削り節)			
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			710	32.5	315
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	にらじゃが			にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	すまし汁	豆腐		にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	26.8	378
	高野豆腐の甘からめ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ			
	ごまマヨサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩			
	トマトま具だくさんスープ	卵		トマト・にら	たまねぎ・しめじ	はるさめ・でんぶん		うすくちしょうゆ・中華スープの素・塩			



日曜	献立	材料名							栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂					
25 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳					コッペパン				
	スペイン風オムレツ	卵・ツナオイル漬け	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	えだまめ・とうもろこし	さとう			塩・こしょう			
	ジャーマンポテト	ウィンナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		塩・こしょう			
	ジュリアンスープ			にんじん	キャベツ・たまねぎ		油		コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム							いちごジャム				
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳					米				
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油		塩・こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢			
	中華野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぶん			酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	ブロックチーズ		チーズ									
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳					米				
	さわらのしょうが煮	さわら			しょうが				こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	きゅうりの風味漬け				きゅうり・しょうが	さとう			こいくちしょうゆ・酢			
	さつまいものみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	さつまいも			(削り節)			
28 (木)	ごはん(減)・牛乳		牛乳					米				
	鶏肉のレモン揚げ	とり肉			レモン果汁	でんぶん・さとう	油		酒・こいくちしょうゆ			
	小松菜の炒め物			こまつな	キャベツ		油		こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん			こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ(削り節)			
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳					米				
	フェイスジョン	白いんげん豆・ウィンナー・ベーコン			たまねぎ・にんにく		油		塩・こしょう			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう		ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	コーヒー蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳					ホットケーキミックス	コーヒー			

※食材は、都合により変更になることがあります。  
 ※29日のコーヒー蒸しパンは、AGF鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末コーヒーを使用します。

○ 9月の給食目標：食の大切さを考えよう ○

# 食のかけはし

～給食&食育だより～

10月1日はコーヒーの日



夏休みが終わり、2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、生活リズムを整えましょう。

給食で地産地消!

9月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

## 給食でSDGs

食べ物を無駄なく食べよう

9月1日は防災の日



### 鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)
- 豚肉
- 大豆
- 豆腐
- 油揚げ
- 赤みそ
- 卵
- うどん
- のり
- じゃがいも
- にんじん
- 玉ねぎ
- ねぎ
- キャベツ

### 三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- ヨーグルト
- 豆腐
- 豚肉
- わかめ
- ひじき
- たけのこ

### 9月の旬の食材

- 枝豆
- かぼちゃ
- 秋なす
- あらめ
- いわし
- しいら
- 栗 など

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。



## 9月4日(月)は防災給食を実施します。

9月1日は「防災の日」です。1923年のこの日、関東大震災が発生しました。被害は南関東を中心に広範囲に及び、多くの人が犠牲になりました。人々が、地震・津波・台風や大雨などの災害について認識を深め、これに対処する心構えと準備をすることを目的として、防災の日が制定されました。また、防災の日を含む一週間(8月30日～9月5日)は、「防災週間」と定められています。

防災の日にちなんで、9月4日(月)は防災給食を実施します。この日の給食時間には、学校で備蓄している非常用レトルトカレーを食べます。このカレーは非常事態で給食が提供できなくなった時の備えとして学校に置いてあるものですが、長く保存ができて温めたり調理をしたりすることなくそのまま食べることができます。

給食センターでは、災害時に備えた訓練として、ごはんの炊飯訓練を行います。いつもはおかずを調理している大きな釜を使い、市内の中学校1校分のごはんを炊飯します。今年度は、神戸中学校のごはんを給食センターで炊飯する予定です。(※その他の学校は、炊飯業者さんで炊飯されたごはんです。)

防災給食を通して、災害が起こった時の食事の備えについて見直してみましょう。また、避難場所を確認したり、防災訓練に積極的に取り組んだり災害時に冷静に行動できるよう、普段から準備しておきましょう。

### ◆知っていますか? ローリングストック法◆

ローリングストック法とは、賞味期限にあわせて日ごろから備蓄食品を食べることで、常に期限が新しいものと入れ替えながら備えておく方法です。せっかく備えた食料が、知らない間に賞味期限切れになってしまわないようにしましょう。

また、備蓄食品を日ごろから食べ慣れておくと、災害の時にも抵抗なく食べることができますよ。

食べ物を捨てることなく無駄なく食べることは、SDGsの目標達成に関係しています。そ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知恵があります。レトルト食品もその一つですね。

