

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう た
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になる	調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
5 (火) 612kcal 14.8g 273mg	ごはん ギゆうにゆう ヒートレスカレー りんごゼリー	ギゆうにゆう		◎ごはん レトルトカレー りんごゼリー	
6 (水) 583kcal 20.5g 324mg	ごはん ギゆうにゆう あじフライ・ソース ゆでキャベツ しらたきのきんぴらいため	ギゆうにゆう あじフライ		◎ごはん あぶら	ウスターソース
7 (木) 602kcal 22.7g 327mg	ごはん ギゆうにゆう ハンバーグトマトソース じゃがいもとぶたにくのいためもの	ギゆうにゆう ハンバーグ ぶたにく	キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん	(こんにやく) あぶら さとう ごま ◎ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	しお こしょう さけ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ
8 (金) 576kcal 25.7g 303mg	ごはん ギゆうにゆう さわらのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ なすのみそしる	ギゆうにゆう さわら	しょうが きゅうり	◎ごはん さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しお (けずりぶし)
11 (月) 573kcal 23.7g 332mg	こがたことうパン ギゆうにゆう スパゲティチリコンカン キャベツとベーコンのソテー	ギゆうにゆう ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ キャベツ	こくとうパン スパゲティ あぶら あぶら	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお しょうゆ しお こしょう
12 (火) 574kcal 21.0g 306mg	ごはん ギゆうにゆう たまごやき にんじんのツナいため さつまいものみそしる	ギゆうにゆう たまごやき ツナオイルづけ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん あぶら ごま さつまいも	しょうゆ みりん しお (けずりぶし)
13 (水) 574kcal 23.0g 265mg	ごはん ギゆうにゆう ホキのチリソース とりにくとやさいのフォー	ギゆうにゆう ホキ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが レモンかじゅう	◎ごはん でんぶん あぶら さとう フォー あぶら	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 しお さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
14 (木) 579kcal 26.4g 307mg	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくのみそがらめ キャベツののりあえ とうふのすましじる	ギゆうにゆう ぶたにく ◎あかみそ のりのつくだに あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
15 (金) 578kcal 23.1g 287mg	ごはん ギゆうにゆう すずかのおちやうどん やさいとひじきのカレーマヨいため	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ ひじき ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ にんじん	◎ごはん ◎おちやうどん あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ カレーこ しお こしょう
19 (火) 579kcal 24.3g 331mg	ごはん ギゆうにゆう いわしのかばやき たかなのごまいため やさいのみそしる	ギゆうにゆう いわし	たかな にんじん たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
20 (水) 580kcal 17.8g 315mg	ごはん ギゆうにゆう カレーシチュー ふくじんづけのいためもの	ギゆうにゆう ぶたにく ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
21 (木) 600kcal 21.3g 416mg	ごはん ギゆうにゆう あつあげのちゅうかいため おさつチップス	ギゆうにゆう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	◎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) 612kcal 25.7g 365mg	コッペパン ギゆうにゆう こめこのコーンシチュー きなこビーンズ	ギゆうにゆう とりにく ギゆうにゆう ◎だいず ひよこまめ きなこ	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	コッペパン じゃがいも あぶら こめこ でんぶん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
26 (火) 580kcal 21.8g 285mg	ごはん ギゆうにゆう とうふのにくみそかけ トックスープ	ギゆうにゆう とうふ とりひきにく ◎あかみそ ベーコン	たまねぎ にんじん ◎こまつな しろねぎ	◎ごはん さとう トック あぶら	さけ みりん ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ
27 (水) 582kcal 21.8g 411mg	ごはん ギゆうにゆう わかさぎのからあげ にくじゃが	ギゆうにゆう わかさぎ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ しお さけ さけ しょうゆ みりん
28 (木) 633kcal 16.4g 255mg	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとはるさめのいためもの かぼちゃコロッケ	ギゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく かぼちゃコロッケ	◎ごはん はるさめ あぶら さとう あぶら	さけ こしょう しょうゆ しお
29 (金) 587kcal 22.6g 344mg	ごはん ギゆうにゆう こぎつねごはんのぐ たぬきじる おつきみゼリー	ギゆうにゆう とりひきにく あぶらあげ さつまあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが だいこん にんじん ねぎ	◎ごはん あぶら さとう さといも (こんにやく) あぶら おつきみゼリー	みりん しょうゆ さけ (けずりぶし) (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。



ぼうさい ひ
「防災の日」に関連して
がついつか ちやうりいん
9月5日は、調理員さんが
きゅうしょくしつ かま た
給食室の釜で炊いたごはん
がっこう びちく
学校に備蓄しているヒートレスカレー
を食えます。

この機会に、家庭でも、非常食や
さいがいじ れんらく と かた ひじょうじ
災害時の連絡の取り方など非常時の
そな はな あ
備えについて話し合ってみましょう。



9月29日(金)は十五夜です

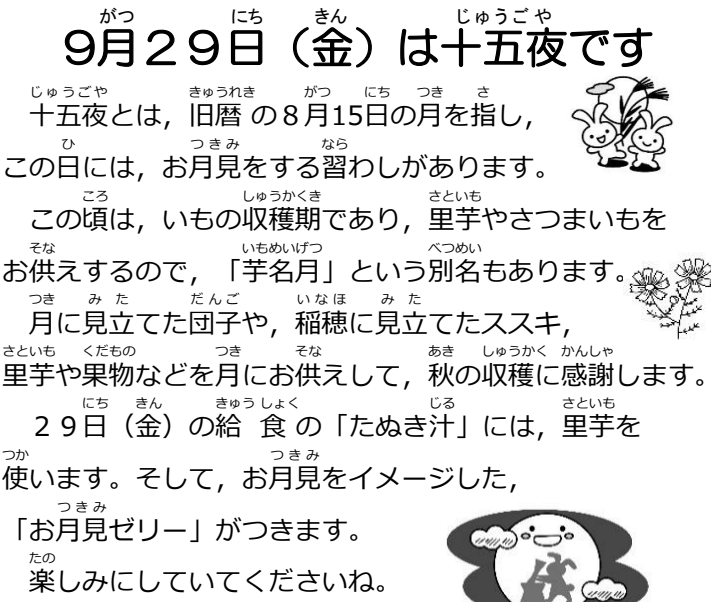
じゅうごや きゅうれき がつ にち つき さ
十五夜とは、旧暦の8月15日の月を指し、
ひ つきみ なら
この日には、お月見をする習わしがあります。

この頃は、いもの収穫期であり、里芋やさつまいもを
お供えするので、「芋名月」という別名もあります。

月に見立てた団子や、稲穂に見立てたススキ、
さいとも くだもの つき そな あき しゅうかく かんしや
里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫に感謝します。

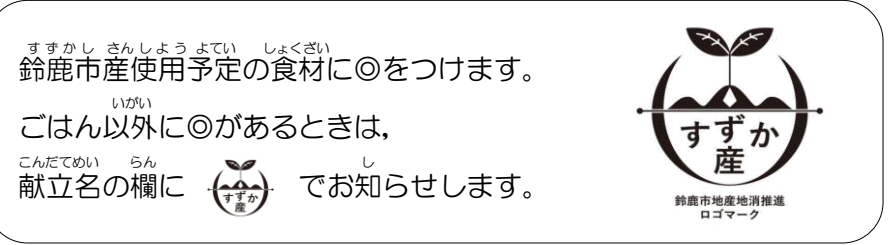
29日(金)の給食の「たぬき汁」には、里芋を
つか つきみ
使います。そして、お月見をイメージした、
「お月見ゼリー」がつかます。

たの
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 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



《自校調理校・園》

©手塚プロダクション

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。

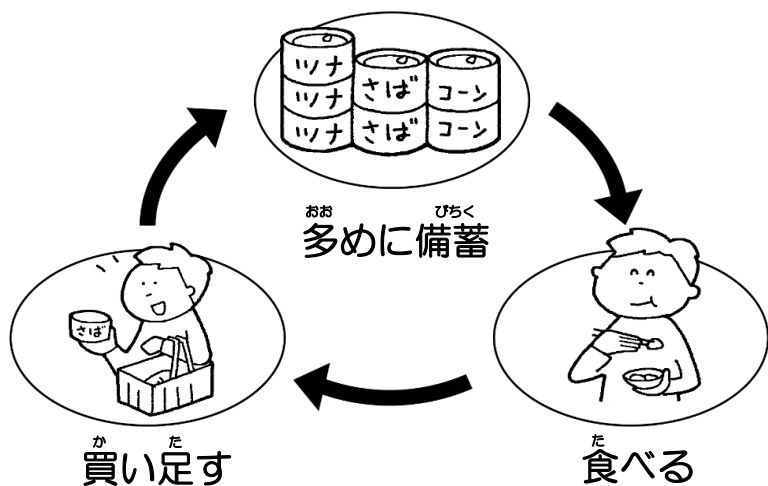
災害時にこのような「加工食品」と言われる食べ物を備蓄しておく役に立ちます。

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
- ☐ 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



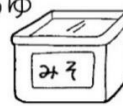
【飲料】

- ☐ 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、3つのグループに分けて書かれています。

食品の働きによって、「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ることができます。

どのグループも体にとって、とても大切な働きをしているので、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。

バランスよく食べて、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 《きなこビーンズ》

9月25日（月）の献立より

＜材料 4人分＞

大豆（水煮）	175g
ひよこ豆（水煮）	25g
かたくりこ片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	20g
きなこ	20g
塩	ひとつまみ

＜作り方＞

- さとう、きなこ、塩を合わせておく。
- 大豆とひよこ豆は、ペーパータオルで余分な水分を拭きとっておく。
- 大豆とひよこ豆に片栗粉をまぶす。
- 多めの油で、②を揚げる。
- カリッと揚げたら取り出し、粗熱を取る。
- 粗熱が取れたら、①をまぶす。

じっくり揚げると香ばしくカリカリに、高温でサッと揚げるとやわらかく仕上がります。大豆やひよこ豆の甘味が感じられ、おいしいですよ。

