2023年 10月　こんだてよていひょう

すずかしきょういくいいんかい
鈴鹿市教育委員会

日 エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） カルシウム（mg）	こんだてめい	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちょうしを ととのえる	黄 おもにねつやちからの もとになる	調味料・その他
2（月）	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
589kcal	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトみずに　にんにく	スパゲティ　あぶら　さとう	トマトケチャップ　しお　こしょう
21.1g	キャベツとツナのマヨサラダ	ツナオイルづけ	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう
289mg					
3（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
585kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん　たまねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　みりん
25.4g	のっぺいじる	とりにく　とうふ	にんじん　だいこん　しろねぎ	さといも　（こんにゃく）　でんぷん	しょうゆ　さけ　（けずりぶし）
283mg					
4（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
616kcal	とりにくのしろねぎソース	とりにく	しょうが　しろねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ　す
22.1g	ごもくワンタンスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　はくさい	ワンタン	ちゅうかスープのもと　しょうゆ
259mg					
5（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
629kcal	さつまいもカレー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	さつまいも　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
18.9g	やさいサラダ・ごまドレッシング		キャベツ　きゅうり	ごまドレッシング	
329mg					
6（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
613kcal	ジャンバラヤ	ベーコン　ウインナー	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトみずに　にんにく	あぶら　さとう	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
23.8g	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
264mg					
10（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	マーボーどうふ	ぶたひきにく　とうふ　◎あかみそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　◎しいたけ　◎しろねぎ	あぶら　さとう　でんぷん	しょうゆ　ちゅうかスープのもと　オイスターソース　トウバンジャン
24.0g	キャベツナムル		キャベツ　にら　にんじん	さとう　あぶら　ごま	しょうゆ
367mg					
11（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
634kcal	さけのわふうマリネ	さけ	たまねぎ　あかピーマン	でんぷん　あぶら　さとう	しお　こしょう　さけ　しょうゆ　す
28.1g	あつあげとやさいのごもくに	あつあげ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	（こんにゃく）　じゃがいも　あぶら　さとう	しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
339mg					
12（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	ちくわのりょくちゃあげ	ちくわ	いせちゃ	こむぎこ　あぶら	
21.8g	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	（こんにゃく）　あぶら　さとう　ごま	さけ　しょうゆ
293mg	すずかのり	◎あじつけのり			
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	ひじきそぼろ	ぶたひきにく　ひきわりだいず　ひじき	しろねぎ	あぶら　さとう	しょうゆ　さけ
23.6g	げんまいだんごじる	あぶらあげ　◎あかみそ　しろみそ	にんじん　だいこん　はくさい　◎こまつな	◎げんまいだんご	（けずりぶし）
351mg	みかん		みかん		
16（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
588kcal	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	
22.2g	ホキフライ・ソース	ホキフライ		あぶら	ウスターソース
310mg	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　◎キャベツ　とうもろこし	じゃがいも	コンソメ　こしょう
17（火）	あげパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン　さとう　でんぷん　あぶら	シナモン
598kcal	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	じゃがいものニョッキ　あぶら　さとう	こしょう　コンソメ　トマトケチャップ　しお
23.7g	キャベツとコーンのソテー		◎キャベツ　とうもろこし	あぶら	しお　こしょう
327mg					
18（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
585kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぷん　あぶら	しょうゆ　さけ
21.9g	じゃがいものそぼろに	とりひきにく	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ
458mg					
19（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく　あつあげ	たまねぎ　にんじん　◎はくさい　しょうが　にんにく	あぶら　でんぷん	こしょう　さけ　しょうゆ　オイスターソース　しお
22.3g	バンサンスー	きんしたまご	きゅうり	はるさめ　さとう　あぶら	す　しょうゆ
408mg					
20（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
641kcal	キーマカレー	ぶたひきにく　ひきわりだいず　ひよこまめ	たまねぎ　にんじん　トマトみずに　しょうが　にんにく	あぶら	ワイン　カレーこ　チャツネ　ウスターソース　しょうゆ　コンソメ　カレールウ　こしょう
24.1g	じゃがいもとツナのバターいため	ツナオイルづけ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも　あぶら　バター	しお　こしょう
287mg					
23（月）	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
608kcal	あきのクリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ	さつまいも　バター　こむぎこ　あぶら	こしょう　ガーリックパウダー　ワイン　コンソメ　しお
22.1g	にんじんサラダ	ツナオイルづけ	にんじん　レモンかじゅう	さとう	しお　こしょう　す
366mg					
24（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんごピューレ	あぶら　さとう	しょうゆ　みりん
22.7g	いろいろやさいいため	ぶたにく	たまねぎ　たけのこ　にんじん　◎キャベツ　ヤングコーン　さやいんげん	あぶら　でんぷん	しょうゆ　オイスターソース　しお
343mg					
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
604kcal	ホキのからめあえ	ホキ		でんぷん　あぶら　さとう	トマトケチャップ　ウスターソース
25.4g	やさいのみそしる	あぶらあげ　◎あかみそ　しろみそ	にんじん　たまねぎ　◎はくさい　◎ねぎ	じゃがいも	（けずりぶし）
287mg					
26（木）	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
599kcal	あきのにこみうどん	とりにく　あぶらあげ　ちらしかまぼこ	にんじん　しめじ　◎はくさい　ねぎ	◎うどん	さけ　しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
20.9g	きりぼしだいこんとベーコンのいために	ベーコン	にんじん　きりぼしだいこん	あぶら	しお
304mg					
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
607kcal	キムチなべ	ぶたにく　あつあげ　しろみそ　◎あかみそ	にんじん　◎だいこん　◎はくさい　キムチ　◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと　しょうゆ
20.5g	だいがくいも			さつまいも　あぶら　さとう	しょうゆ
380mg					
30（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
620kcal	りんごジャム			りんごジャム	
24.1g	いためビーフン	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　◎しいたけ　◎キャベツ　ピーマン　にんにく　しょうが	ビーフン　あぶら	しお　こしょう　しょうゆ　ちゅうかスープのもと　オイスターソース
333mg	フライビーンズ	◎だいず		でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
31（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	タコスミート	ぶたひきにく　ひきわりだいず	たまねぎ　にんじん　トマトみずに	あぶら	ガーリックパウダー　こしょう　トマトケチャップ　チリパウダー　ウスターソース　しょうゆ
21.2g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
320mg	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　かぼちゃ	あぶら　こめこ	コンソメ　こしょう

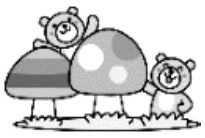
牛乳は三重県産です。　お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。
31日(火)は鈴鹿農業協同組合受託者部会様より寄贈された新米を使用します。
※ 都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

10月の給食目標

好き嫌いせずに食べよう

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。



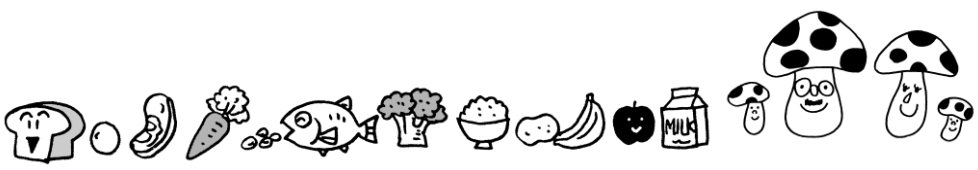
給食だより１０月号

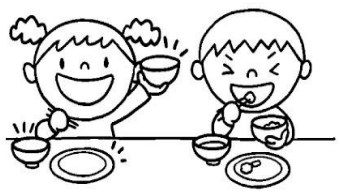
◎手塚プロダクション

《自校調理校・園》

爽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，さまざまなことにじっくりと取り組むことができる時季でもあります。

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。





給食でSDGs

食品ロスを考えよう　～10月16日は世界食料デー～

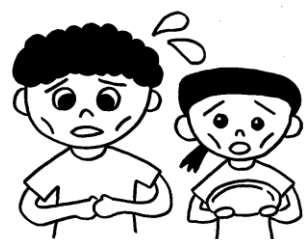
10月16日「世界食料デー（World Food Day）」は，1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。世界では，すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず，食料を十分に得ることができずに，飢餓に苦しんだり，栄養不足になったりする人が多くいます。

SDGｓの中にも「飢餓をゼロに」という目標がありますが，世界では食べられない人がたくさんいるにも関わらず，日本ではまだ食べられるのに捨ててしまう食品「食品ロス」が，年間５２３万トンもあります。

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，みなさんができることはどんなことか考えてみましょう。

苦手なものでも一口食べてみよう

買い物をする時は，期限の短いものから取ろう　（環境省HPより）



世界の食料問題を考える

１０月の給食目標

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。栄養素はさまざまな働きがあり，また食品によって含まれている栄養素の割合は違います。好きなものだけを食べていては，栄養が偏ってしまうことがあります。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，苦手なものでも一口から頑張って食べてみましょう。

つくってみよう！給食レシピ《切り干し大根とベーコンの炒め煮》

10月26日（木）のこんだてより

<材料　4人分>

ベーコン	40ｇ
にんじん	20ｇ
切り干し大根	20ｇ
油	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
水	20ｇ

<下ごしらえ>

①ベーコンは１cm巾の短冊切りにする。

②にんじんはせん切りにして下茹でしておく。

③切り干し大根は水で戻しておき，５cmの長さに切っておく。

<作り方>

①鍋に油を入れ熱し，ベーコンを入れてよく炒める。

②にんじん，切り干し大根を炒め，全体に油をなじませる。水を加えて煮る。

③塩を加え，水気がなくなるまで炒り煮にする。