2023年 11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
1（水）	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
600kcal	すずかやさいのみぞれなべ	ぶたにく　あつあげ　しろみそ	◎だいこん　にんじん　◎はくさい　◎こまつな　◎しろねぎ		ちゅうかスープのもと　しょうゆ
20.9g	こめこのこうちゃむしパン			こめこ　さとう　あぶら	こうちゃ　ベーキングパウダー
381mg					
2（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん　あぶら	
22.6g	うのはないため	とりひきにく　おから	にんじん　◎しろねぎ	あぶら　さとう	みりん　しょうゆ　（けずりぶし）
373mg	じゃがいものみそしる	わかめ　◎あかみそ　しろみそ	◎だいこん　たまねぎ	じゃがいも	（けずりぶし）
6（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	
594kcal	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	
23.2g	スパゲティミートソース	ぶたひきにく	たまねぎ　にんじん　トマトみずに	スパゲティ　あぶら	しお　こしょう　ガーリックパウダー　トマトケチャップ　ウスターソース
298mg	ほうれんそうとコーンのソテー		◎ほうれんそう　◎キャベツ　とうもろこし	あぶら	しお　こしょう
7（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
645kcal	ホキのあまからめ	ホキ		でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ　みりん
26.7g	キムチいため	ぶたにく	◎キャベツ　たまねぎ　にんじん　だいずもやし　キムチ	あぶら　さとう　でんぷん	こしょう　しょうゆ　ちゅうかスープのもと
339mg	ヨーグルト	ヨーグルト			
8（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぷん　あぶら	しょうゆ　さけ
25.9g	はくさいとあつあげのマーボー	ぶたひきにく　あつあげ　◎あかみそ	たまねぎ　にんじん　◎しいたけ　◎はくさい　◎しろねぎ　にんにく　しょうが	あぶら　さとう　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
542mg					
9（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	ポークカレー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	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
20.4g	ふくじんづけのいためもの		◎キャベツ　ふくじんづけ		
298mg					
10（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
617kcal	さけのユーリンソース	さけ	◎しろねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら　さとう　ごま	さけ　す　しょうゆ　みりん
27.4g	はるさめスープ	ぶたにく	◎はくさい　たまねぎ　にんじん　しめじ　もやし　◎ねぎ	はるさめ	ちゅうかスープのもと　しょうゆ　しお
279mg					
13（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
621kcal	いちごジャム			いちごジャム	
24.3g	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　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
334mg	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
14（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
637kcal	ホキのしろねぎソース	ホキ	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
29.7g	あきのぶたじる	ぶたにく　◎あかみそ　しろみそ	◎だいこん　◎はくさい　にんじん　◎ねぎ	（こんにゃく）　さつまいも	（けずりぶし）
306mg	なっとう	なっとう			
15（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	とうふのそぼろかけ	とうふ　とりひきにく	しょうが	さとう　でんぷん	さけ　しょうゆ　みりん
24.6g	じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　あぶら　でんぷん	しお　こしょう　しょうゆ　さけ　オイスターソース
269mg					
16（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	みそにこみうどん	とりにく　あぶらあげ　しろみそ　◎あかみそ	にんじん　◎はくさい　◎しろねぎ	◎うどん	しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
21.2g	こまつなのいためもの	さつまあげ	◎こまつな　にんじん	あぶら　さとう	しょうゆ　みりん
333mg	みかん		みかん		
17（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	しいらのてりに	しいら		でんぷん　あぶら　さとう	みりん　しょうゆ
28.5g	ひのなづけ		◎ひのな		しょうゆ
398mg	はくさいとあつあげのにもの	ぶたにく　あつあげ	◎はくさい　たまねぎ　にんじん	（こんにゃく）　さとう　でんぷん	しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
20（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	
592kcal	ポークビーンズ	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　あぶら　さとう	こしょう　トマトケチャップ　コンソメ
25.6g	ごぼうチップス		ごぼう	でんぷん　あぶら	しお
358mg					
21（火）	きなこあげパン　ぎゅうにゅう	きなこ　ぎゅうにゅう		コッペパン　さとう　あぶら	
591kcal	こめこ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　とうもろこし　パセリ	じゃがいも　あぶら　こめこ	こしょう　ガーリックパウダー　ワイン　コンソメ
21.7g	だいこんとベーコンのソテー	ベーコン	◎だいこん	あぶら	しお　こしょう
339mg					
22（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
597kcal	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　たまねぎ　◎しいたけ	あぶら　さとう	さけ　みりん　しょうゆ　（けずりぶし）
28.3g	キャベツのあまずに	ツナオイルづけ	◎キャベツ　にんじん	さとう	す　しょうゆ
338mg					
24（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
635kcal	さばのあまずだれ	さば	しょうが　たまねぎ　にんじん	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　みりん　す
26.4g	ゆばのすましじる	ゆば	たまねぎ　にんじん　◎こまつな　◎しろねぎ		しょうゆ　さけ　（けずりぶし）
272mg					
27（月）	ドッグパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
590kcal	ドライカレー	ぶたひきにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん	あぶら	カレーこ　ワイン　チャツネ　トマトケチャップ　ウスターソース　カレールウ　こしょう
22.9g	さつまいもとコーンのとうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　クリームコーン　パセリ	さつまいも　あぶら　でんぷん	コンソメ　こしょう
306mg					
28（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	さとう　でんぷん　あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　しお
25.1g	たかなのごまいため		たかな	あぶら　ごま	みりん　しょうゆ
310mg	だいこんのみそしる	とうふ　あぶらあげ　◎あかみそ　しろみそ	◎だいこん　にんじん　◎ねぎ		（けずりぶし）
29（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
605kcal	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　（こんにゃく）　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　みりん
20.1g	キャベツとツナのマヨいため	ツナオイルづけ	◎キャベツ　にんじん　とうもろこし	あぶら　ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　しお　こしょう
289mg					
30（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal	チキンカツ・ソース	とりにく		こむぎこ　パンこ　あぶら	しお　こしょう　ウスターソース
24.8g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
279mg	わかめのすましじる	あぶらあげ　わかめ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　◎しろねぎ		しょうゆ　さけ　（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。

16日(木)と17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。

11月の給食目標

感謝して食べよう

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。

すずか産
鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク

11月 給食だより11月号

©手塚プロダクション

《自校調理校・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，朝起きるのがつらくなりますが，寒いときこそ，ゆとりをもって起き，温かい朝ごはんで体をあたためてから登校しましょう。早く起きられるように，前日も早く寝ることが大切です。

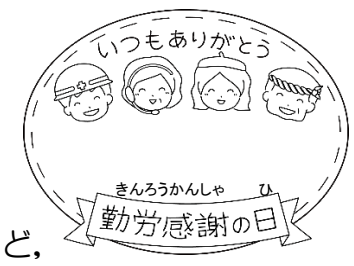
給食でSDGsについて学ぼう　～やってみよう，エコクッキング～

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。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とても大切なことです。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，野菜の皮をむきすぎないようにしたり，骨や頭も丸ごと食べられる小魚を使ったりして，食品の捨てる部分をなるべく少なくす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したりすることで，感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをしよう

「いただきます」は，食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

「ごちそうさま」のあいさつをしよう

「ごちそうさま」は，食事ができるようにとかけまわって（馳走して）くださった，さまざまな人の苦労に感謝するあいさつです。

マナーを守って食べよう

食べ物を大切にし，マナーを守って食べることは，皆で気持ちよく食事をしたり，命や作った人への感謝の気持ちを伝えたりする大切な方法です。

＝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年の１１月にロシアの茶会にて，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」と定めました。

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「米粉の紅茶蒸しパン」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鈴鹿株式会社様よりいただきました。

つくってみよう！給食レシピ　～鈴鹿野菜のみそれ鍋～

〈材料　4人分〉

豚肩薄切り肉	８０ｇ	（お好みの部位で）
大根（すりおろし用）	１００ｇ	
大根	１２０ｇ	
にんじん	６０ｇ	
白菜	８０ｇ	
小松菜	４０ｇ	
白ねぎ	２０ｇ	
厚揚げ	１２０ｇ	
中華スープの素	６ｇ	（味を見て調整する）
白みそ	１０ｇ	
こいくちしょうゆ	８ｇ	
水	２００ｇ	

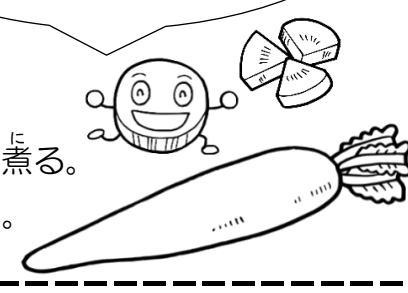
＜下ごしらえ＞

- 豚肉は，３ｃｍ巾に切る。
- 大根は，１００ｇはすりおろして軽く水気を切る。１２０ｇはいちょう切りにする。
- にんじんは，いちょう切りにする。
- 白菜と小松菜は，２ｃｍ巾に切る。
- 白ねぎは，５ｍｍ巾の小口切りにする。
- 厚揚げは，食べやすい大きさに切る。

＜作り方＞

① 鍋に水と中華スープの素を入れて，煮立たせる。
② ①の中に豚肉をほぐし入れ，にんじん，大根を入れて煮る。
③ 白菜を加え，厚揚げ，すりおろした大根，しょうゆを加えて煮る。
④ みそを溶き入れ，小松菜，白ねぎを加え，ひと煮立ちさせる。

11月1日のこんだてより

～やってみよう，エコクッキング～

捨てる芯や皮の部分が，なるべく少なくなるように工夫しましょう。
大根の葉を入れてもいいですね♪