

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	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	調味料・その他
1 (火) 591kcal 22.7g 346mg	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのちゅうかいため ナムル 	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ なす もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ
		ぎゅうにゅう		◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
		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 	いわし キャベツ しょうが にんじん だいこん しろねぎ	さとう (ごんにやく) さとも でんぶん	しょうゆ す (けずりぶし) しょうゆ
3 (木) 589kcal 20.8g 266mg	ごはん ぎゅうにゅう ガバオふうライス ごもくワントンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン パジル にんじん えのきたけ はくさい	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ワントン ぶどうゼリー	しょうゆ オイスターソース しお ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
		ぎゅうにゅう		◎ごはん でんぶん あぶら	
		ししゃものからあげ キャベツのしそあえ 	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	さつまいも	あかじそふりかけ (けずりぶし)
7 (月) 587kcal 26.2g 313mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ペンネのチリコンカン にんじんサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう	コッペパン マカロニ あぶら さとう りんごジャム	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう す
		ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
		さばのみそに こまつなのおひたし すましじる 	しょうが にんにく しょうが にんじん ◎ほししいたけ はくさい しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう はるさめ さつまいも あぶら さとう	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 しお しょうゆ
10 (木) 616kcal 24.5g 275mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース とりにくとやさいのフォー	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモンかじゅう	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら フォー	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 しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
		ぎゅうにゅう		◎ごはん さとう	みりん さけ
		さば しろみそ ◎あかみそ ◎とうふ 	しょうが こまつな もやし にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう	しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
15 (火) 589kcal 21.6g 259mg	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	こしょう しお しょうゆ さけ す トマトケチャップ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
		ぎゅうにゅう		◎ごはん でんぶん あぶら さとう	
		さわらのしろみそかけ ごもくきんぴら	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (ごんにやく) さとう ごま	さけ しお みりん しょうゆ さけ しょうゆ
17 (木) 592kcal 19.1g 273mg	わかめごはん ぎゅうにゅう あきのにこみうどん れんこんチップス 	ぎゅうにゅう	しめじ ◎はくさい にんじん たまねぎ ◎ねぎ れんこん	◎わかめごはん ◎うどん あぶら	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお
		ぎゅうにゅう		◎ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん
		ごはん ぎゅうにゅう おやこに ほそぎりこんぶのいために 	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん		
21 (月) 655kcal 25g 377mg	コッペパン ぎゅうにゅう あきのクリームシチュー フライビーンズ 	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コッペパン あぶら さつまいも バター ごむぎこ 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 しょうゆ
		ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ
		ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ (にくみそ) ビビンバ (ナムル) はるさめスープ プチももゼリー 	にんにく もやし ◎こまつな にんじん にんじん たまねぎ ◎ねぎ	あぶら はるさめ ももゼリー	ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
23 (水) 619kcal 28.7g 314mg	ごはん ぎゅうにゅう かつおのソースからめ ひじきときりぼしだいこんのにも 	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ◎ほししいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	さけ ウスターソース みりん (けずりぶし) しょうゆ みりん
		ぎゅうにゅう		◎ごはん さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
		ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ じゃがいものあげに 	にんじん ◎はくさい キムチ しめじ にら ◎しろねぎ さやいんげん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
25 (金) 587kcal 22.0g 271mg	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス てづくりごまドレサラダ 	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう さとう ねりごま あぶら	しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ す しょうゆ しお
		ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら じゃがいも こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ くりのムース	しお こしょう コンソメ しょうゆ しお
		ごはん ぎゅうにゅう きびなごのわふうマリネ ぶたじる 	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら (ごんにやく)	しょうゆ す さけ (けずりぶし)
30 (水) 587kcal 20.6g 273mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーあじのにくじゃが コーンとツナのサラダ 	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら (ごんにやく) じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ カレーこ しょうゆ こしょう しお
		ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら さとう (ごんにやく) さとう	さけ しょうゆ (けずりぶし) みりん しょうゆ
		ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ かぼちゃのごもくに 	◎ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ さやいんげん みかん		

ぎゅうにゅう みえけんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すすかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

17日 (木) と 18日 (金) は、「みえ地物一番給食の日」です。



すすかしさんしょうよてい しょうさい
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、

こんだてめい らん
献立名の欄に  し
でお知らせします。



※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



給食だより 10月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

過ごしやすい気候の日も増えてきて、秋を感じる季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋などと言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むのによい季節です。みなさんは、どんな秋を過ごしたいですか。また、秋になるとおいしい食べ物がたくさん収穫されます。いろいろな秋の味覚を味わい、元気に毎日を過ごしましょう。

食べ物に感謝して、大切にしましょう。



～SDGs 17の目標～

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。



日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が年間約470万トン※ほどあります。これは、日本で一人当たり、毎日、おにぎり1個分（約100g）の食べ物が捨てられているのと同じです。

みなさんは、苦手な食べ物だからといって食べずに残してしまうことはありませんか？残した食べ物が捨てられることも、食品ロスの原因になります。食べ物をむだにしないために、自分にはどんなことができるのか考えてみましょう。

※令和4年度推計値

わたし
私たちには
なにができるかな？



食べ物を大切に食べよう。



「てまえどり」すぐ食べるときは
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
考えよう。

10月給食目標

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。いろいろな食べ物をバランスよく食べることで健康な体がつくられます。好きなものだけを食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。苦手なものも、ひとくちは食べてみましょう。

《食べ物の苦手を克服する5つのポイント》

①おなかを空かせてから食べよう。

おなかが空いていると
おいしく感じられます。



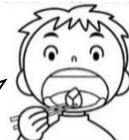
②旬のものを食べよう。

旬の食べ物には、
とくべつ
特別なおいしさが
あります。



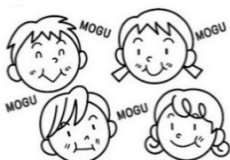
③まずはひとくち食べてみよう。

食べてみると、知らなかった
おいしさを発見できるかも！



④みんなで一緒に食べよう。

楽しい雰囲気だと
よりおいしく感じます。



⑤自分で野菜を育てたり、料理をしたりしてみよう。

食べ物に興味を持つことで、「食べてみたい」
「おいしい」という気持ちにつながります。



つくってみよう！給食レシピ 《れんこんチップス》



＜材料 4人分＞

れんこん	180g
揚げ油	適量
☆塩水	
塩	3g
みず	200ml

＜作り方＞

- ① れんこんをよく洗い、2mm厚の輪切りにする。
- ② 塩水(☆)を作り、れんこんを10分ほどつける。
- ③ 水気をしっかりときる。
- ④ 油で揚げる。

10月17日のこんだてより

カリッとした食感で
かみごたえのあるメニューです。
おやつにもおすすめです。

