



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	みどり	き	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) 587kcal 24.1g 280mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さわらのおろしだれ	さわら	だいこん	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
	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 (こんにやく) でんぶん	しょうゆ さけ (けずりぶし)
2 (水) 603kcal 21.4g 266mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ユーリンチー	とりにく	しょうが にんにく しろねぎ	でんぶん あぶら さとう	す しょうゆ みりん
	ごもくスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ
3 (木) 592kcal 22.9g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ぶたどん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ	(こんにやく) あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ (けずりぶし)
	すいとん		にんじん たまねぎ ◎こまつな	すいとん	しょうゆ (けずりぶし)
4 (金) 591kcal 21.6g 325mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	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 でんぶん	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース
	パンサンスー		にんじん きゅうり	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ
7 (月) 590kcal 23.9g 316mg	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	
	スパゲティチリコンカン	ぶたにく ◎だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ	スパゲティ 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
	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
	りんごジャム			りんごジャム	
8 (火) 587kcal 21.1g 475mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ
	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん	(こんにやく) じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ
9 (水) 592kcal 21.2g 330mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	こうやどうふのみそがらめ	こうやどうふ ◎あかみそ		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん
	いろいろやさしいため	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	あぶら でんぶん	オイスターソース しょうゆ しお
	プチぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
10 (木) 592kcal 18.3g 315mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	カレーシチュー	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
	ふくじんづけのいためもの		キャベツ ふくじんづけ		
11 (金) 604kcal 25.2g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さけのわふうマリネ	さけ	たまねぎ あかピーマン	でんぶん あぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ す
	あつあげとやさいののもの	あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	(こんにやく) じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし)
15 (火) 645kcal 26.6g 300mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	あじフライ・ソース	あじフライ		あぶら	ウスターソース
	ゆでキャベツ		キャベツ		
	けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	(こんにやく) あぶら	しょうゆ さけ (けずりぶし)
16 (水) 602kcal 19.4g 329mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	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
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
17 (木) 599kcal 24.2g 301mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	たらのあまずあんかけ	たら	たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ す みりん
	じゃがいものきんぴらいため	ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう
	すずかのり	◎あじつけのり			
18 (金) 587kcal 22.8g 341mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ひじきそぼろ	ぶたにく ◎だいず ひじき	◎しろねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ
	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)
	みかん		みかん		
21 (月) 636kcal 23.8g 379mg	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
	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
	フライピーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
22 (火) 588kcal 22.5g 262mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ジャンバラヤ	ベーコン ウィンナー	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
	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ
23 (水) 588kcal 24.5g 366mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎しろねぎ	あぶら さとう でんぶん	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
	いためナムル		◎キャベツ にんじん	さとう あぶら ごま	しょうゆ
24 (木) 589kcal 19.9g 299mg	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
	あきのにごみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎うどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
	きりぼしだいこんとベーコンのいために	ベーコン	きりぼしだいこん	あぶら	しお
25 (金) 590kcal 25.9g 367mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	さばのみそに	さばのみそに			
	こまつなのいためもの		◎こまつな にんじん	あぶら さとう	しょうゆ
	わかめのすましじる	あぶらあげ とうふ わかめ	◎だいこん たまねぎ えのきたけ ◎しろねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)
28 (月) 611kcal 24.6g 371mg	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
	ハンバーグ・たまねぎソース	ハンバーグ	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう	しょうゆ す みりん
	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ にんじん ◎キャベツ	じゃがいも	コンソメ こしょう
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	
29 (火) 597kcal 21.1g 282mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	すぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ す トマトケチャップ
	はるさめスープ	とうふ	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ◎しろねぎ	はるさめ あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
30 (水) 587kcal 24.4g 295mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ホキのからめあえ	ホキ		でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース
	だいこんのみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん たまねぎ ◎だいこん ◎はくさい ◎ねぎ		(けずりぶし)
31 (木) 589kcal 21.6g 299mg	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
	ガパオライス	とりにく	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン しょうが にんにく パセリ	あぶら さとう	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン
	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら こめこ	コンソメ こしょう

ぎゅうにゅうみ えけんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※ 都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

がつ きゅうしよくむくひょう

10月の給食目標

すききらいせずに 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◎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
じこう ちょうり こう えん
《自校調理校・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



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、
特別なおいしさがあります。



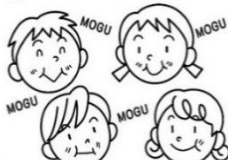
③まずはひとくち食べてみよう。

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

高野豆腐のみそがらめ

10月9日（水）の献立より

<材料 4人分>

高野豆腐	40 g
片栗粉	24 g
揚げ油	適量
★さとう	12 g
★こいくちしょうゆ	8 g
★赤みそ	4 g
★みりん	4 g
★水	12 g

<下ごしらえ>

高野豆腐は水（分量外）で戻し、2cm角程度に切っておく。



<作り方>

- ★の調味料と水を混ぜ合わせてじっくり加熱し、みそだれを作る。
- 戻した高野豆腐の水気を軽くしぼり、片栗粉をまぶす。
- 熱した揚げ油に②を少量ずつ入れ、カラッと揚げる。
- 油をきって、①のたれでからめる。