

ねんがつ

2024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	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
		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 もとになる	
1 (金) 602kcal 21.2g 330mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかのり すずかやさいのみぞれなべ こめこのこうちゃむしパン	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり ぶたにく あつあげ しろみそ	◎だいこん ◎はくさい にんじん ◎こまつな ◎しろねぎ	◎ごはん こめこ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと こうचा பேகிங்பاவுடர்
5 (火) 597kcal 17.2g 315mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー やさいサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ◎ほうれんそう	◎ごはん じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら ごまドレッシング	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
6 (水) 601kcal 23.9g 431mg	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ はくさいとあつあげのマーボー	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたひきにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが 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	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ 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
7 (木) 589kcal 21.8g 276mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ・ソース ゆでキャベツ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ゆば	◎キャベツ にんじん たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ さけ (けずりぶし)
8 (金) 630kcal 26.3g 268mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ うのはないため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とりひきにく おから わかめ ◎あかみそ しろみそ	しょうが にんじん ◎ねぎ ◎だいこん たまねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん (けずりぶし) (けずりぶし)
11 (月) 593kcal 23.0g 307mg	ドッグパン ぎゅうにゅう ドライカレー さつまいもとコーンのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ドッグパン あぶら さつまいも あぶら でんぶん	ワイン こしょう カレーこ チャツネ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 コンソメ こしょう
12 (火) 607kcal 25.3g 296mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ	◎だいこん しょうが 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 しょうゆ さけ (けずりぶし)
13 (水) 591kcal 21.1g 288mg	わかめごはん ぎゅうにゅう かんとくに おさつチップス	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき	にんじん ◎だいこん	◎わかめごはん (ごんにやく) さとう さつまいも あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
14 (木) 589kcal 21.7g 331mg	ごはん ぎゅうにゅう にごみうどん ごもくまめ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ ◎はくさい ◎しろねぎ にんじん ごぼう みかん	◎ごはん ◎うどん (ごんにやく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ さけ (けずりぶし)
15 (金) 587kcal 23.4g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ひのなづけ そうへいじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく しろみそ ◎あかみそ	◎ひのな ごぼう れんこん にんじん ◎はくさい にんにく	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと
18 (月) 588kcal 22.7g 289mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン だいずのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ◎だいず ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ こしょう しょうゆ
19 (火) 589kcal 21.5g 338mg	きなこあげパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー だいこんとベーコンのソテー	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ◎だいこん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ 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 こしょう
20 (水) 588kcal 21.5g 354mg	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも あぶら でんぶん	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース
21 (木) 587kcal 26.8g 338mg	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ キャベツのあますに	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ ◎しいたけ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう さとう	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) ず しょうゆ
22 (金) 625kcal 25.5g 294mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまずだれ あきのみそしる なっとう	ぎゅうにゅう さわら ◎あかみそ しろみそ なっとう	しょうが たまねぎ にんじん ◎だいこん ◎はくさい にんじん ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	しょうゆ さけ みりん す (けずりぶし)
25 (月) 587kcal 22.2g 303mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう みかんジャム やきそば えだまめとコーンのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	◎キャベツ にんじん ◎ねぎ えだまめ とうもろこし	コッペパン みかんジャム ちゅうかめん あぶら あぶら さとう	しお こしょう ウスターソース しょうゆ
26 (火) 588kcal 24.5g 283mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	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	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ 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 こしょう
27 (水) 588kcal 20.7g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツとツナのマヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん ◎キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお こしょう
28 (木) 596kcal 21.2g 303mg	ごはん ぎゅうにゅう フライビーンズ キムチいため	ぎゅうにゅう ◎だいず ぶたにく	◎キャベツ たまねぎ にんじん もやし キムチ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう でんぶん	しょうゆ こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと
29 (金) 588kcal 22.0g 328mg	ごはん ぎゅうにゅう とりめしのぐ すずかみそおでん すずかのおちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ◎あかみそ ◎すずかのおちゃプリン	にんじん ごぼう ◎しいたけ ◎だいこん にんじん	◎ごはん さとう あぶら さといも (ごんにやく) さとう	しょうゆ さけ みりん さけ みりん しょうゆ (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。

11月1日は、「紅茶の日」で、AGF鈴鹿株式会社様より
寄贈された紅茶を使用します。

6日(水)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。

かつ きゅうしよくむくひょう

11月の給食目標

かんしゃ た

感謝して食べよう！

すずかし きんしやう よてい しよくざい

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 でお知らせします。

鈴鹿市地産地消推進
ロゴマーク

※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11月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

秋も深まり、朝夕冷え込む日が多くなりました。かぜなどをひかないように、衣類で体温調節をし、手洗いうがいをこまめにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。食事にかかわるいろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。感謝の気持ちを忘れずにしましょう。

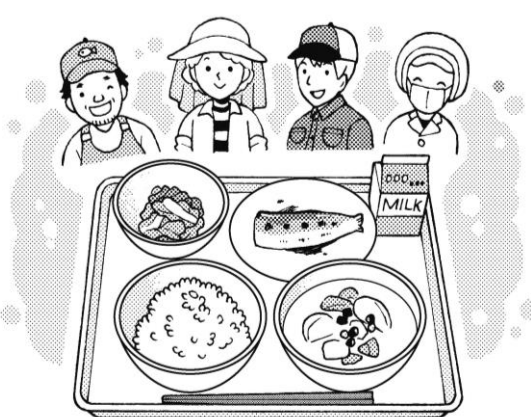
11月の給食目標

感謝して食べよう！

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵の上に成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べきれる量を盛り付けて、残さず食べるようにしましょう。



11月24日は「和食の日」



11月24日は「和食の日」

【和食】は「日本人の伝統的な食文化」として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、多様な新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事や人生の行事とも深い関わりがあります。家庭でも和食のよさや食文化について、話し合ってみませんか。



大豆のおはなし

大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれているので「畑の肉」とも言われます。

大豆は日本で昔から親しまれており、しょうゆやみそ、豆腐、きなこなど多くの食材に変身し、和食には欠かせない食材です。

11月の給食ではたくさんの種類の大豆製品が使われています。大豆が変身した食材をぜひ探してみてください。



11月29日は「鈴鹿市市制記念給食」です

今から82年前の昭和17年12月1日に鈴鹿郡と河芸郡の2町12村が合併して鈴鹿市が誕生しました。

今年の12月1日は日曜なので、11月29日にお祝いとして、鈴鹿市産の食材をたくさん使った市制記念日給食を実施します。

ぜひ、この機会に鈴鹿市でどんな食べ物ができるかを知り、そのおいしさを味わってもらえたらうれしいです。



つくってみよう！給食レシピ

さばの竜田揚げ

11月8日（金）のこんだてより

〈材料 4人分〉

さば切り身 4切れ

（1切れ50g程度）

酒 5g

こいくちしょうゆ 5g

おろししょうが 2g

みりん 2g

砂糖 ひとつまみ

塩 ひとつまみ

片栗粉 適量

揚げ油 適量

〈下ごしらえ〉

・☆をあわせた調味液に30分以上さばを漬け、下味をつける。

〈作り方〉

- ① さばの汁気を切る。
- ② さばに片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 熱した油で、中まで火が通るように揚げる。



「竜田揚げ」の名前は、揚げた時にしょうゆの色が赤くなり、ところどころに片栗粉が白く浮かぶ様子が、紅葉が流れる竜田川（奈良県）に見立てられることから「竜田揚げ」と呼ばれるようになったそうです。

