

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 631kcal 14.8g 274mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら レトルトカレー アセロラゼリー	
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 21.4g 277mg	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ いろいろやさしいため	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎しいたけ キャベツ もやし	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	さけ トマトケチャップ みりん しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 23.5g 275mg	ぎゅうにゅう さばのからあげ キャベツのしそあえ そうめんじる	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら そうめん	さけ しょうゆ みりん しお あおじそふりかけ しお (けずりぶし) しょうゆ しお
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 22.8g 334mg	ぎゅうにゅう ◎たまご ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	◎ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ	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 しお こしょう
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 24.2g 361mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎しいたけ ねぎ キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	トウモロコシ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと す しょうゆ
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 26.9g 325mg	ぎゅうにゅう あじフライ もやしのあえもの すましじる	あじ もやし ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ ◎こまつな しめじ ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお こしょう ウスターソース しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
12 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう 593kcal 19.0g 287mg	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ごぼうのあまがらめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎おちやうどん でんぶん あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しょうゆ
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 19.9g 298mg	ぎゅうにゅう とうふのみそかけ じゃがいものきんぴらいため	とうふ ◎あかみそ ぶたにく ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	さけ みりん こしょう しお しょうゆ
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 21.7g 353mg	ぎゅうにゅう とりそぼろごはんのぐ さといものみそしる おつきみゼリー	とりひきにく あぶらあげ とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん あぶら さとう さといも ブルーベリーとみかんのゼリー	(けずりぶし) みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 626kcal 22.2g 333mg	ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ きゅうりのしおもみ マーラーカオ	ぶたにく あつあげ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ◎きゅうり	◎ごはん あぶら でんぶん ホットケーキミックス さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しお しょうゆ
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 22.8g 303mg	ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし	ぶたにく にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 23.1g 265mg	ぎゅうにゅう ホキのれもんふうみ ワンドンスープ	ホキ ベーコン レモンかじゅう にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワンドン	しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 22.3g 293mg	ぎゅうにゅう ぶたどん きりぼしだいごんのサラダ	ぶたにく ツナオイルづけ	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 29.0g 545mg	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きゅうりのしおこんぶあえ だいごのみそしる	いわし しおこんぶ あぶらあげ わかめ とうふ ◎あかみそ しろみそ にんじん だいごん えのきたけ ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ (けずりぶし)
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 634kcal 23.3g 419mg	ぎゅうにゅう キーマカレー コンソメキャベツ ヨーグルト	◎ぶたひきにく ひきわりだいず ヨーグルト	◎ごはん あぶら コンソメ こしょう しお	ワイン カレー コンスメソース しょうゆ コンソメ チップス カレールフ
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 22.0g 347mg	ぎゅうにゅう はっぼうさい おさつチップス	ぶたにく あつあげ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら	こしょう ガリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しお
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 23.4g 323mg	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ ポテトサラダ	ぶたにく ◎だいず たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし にんじん	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しお 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。

おめ すまかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

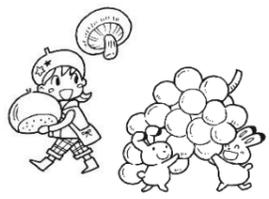
12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

「防災の日」に関連して
9月4日は、調理員さんが給食センターの釜で炊いたごはんと学校(園)に備蓄しているヒートレスカレーを食べます。この機会に、家庭でも、非常食や災害時の連絡の取り方など、非常時の備えについて話し合ってみましょう。

9月17日(火)は十五夜です
十五夜とは、旧暦の8月15日の月を指します。この日は、1年のうちで最も美しい月を見ることができると言われており、昔からお月見をする習わしがあります。この頃は、芋の収穫期であり、里芋やさつまいもをお供えするので、「芋名月」とも呼ばれます。月に見立てた団子や稲穂に見立てたスキ、芋や菓物を月にお供えて、秋の収穫に感謝をする伝統的な行事です。17日の給食は、「里芋のみそ汁」と月をイメージした「お月見ゼリー」がつきます。楽しみにしててくださいね。

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。

9月の給食目標
食べ物の働きについて考えよう!
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



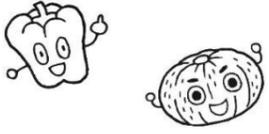
給食だより 9月号



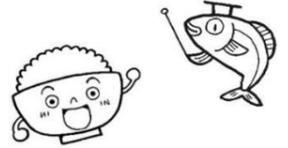
《センター校・園》

夏休みは、規則正しい生活を送ることができましたか？まだ暑い日が続くので、夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。栄養と休養をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう。

9月の給食目標



食べ物の働きについて考えよう



バランスよく食べよう！3つの食品グループ

おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子をととのえる食品



おもに熱や力のもとになる食品



献立表は、給食に使う食材の働きによって3つのグループに分けて記載しています。食べ物は、体の中での働きによって、「おもに体をつくるもとになる食品（赤）」・「おもに体の調子をととのえる食品（緑）」・「おもに熱や力のもとになる食品（黄）」の3つのグループに分けることができます。どのグループも体にとって、とても大切な働きをしているので、いろいろな食品を組み合わせることで、バランスよく食べることを心がけましょう。

9月1日は防災の日

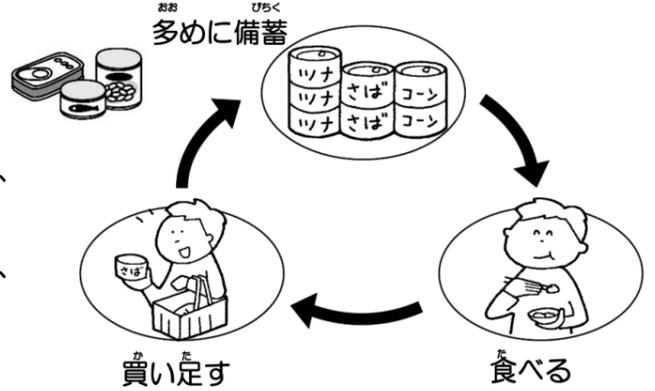


《日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法》

ローリングストック法とは、飲料水や缶詰、レトルト食品など、日持ちのする食品を、普段から少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分を買い足す方法です。

この方法は、必要量を常備できる、災害時にも食べられたものを食べることができる、賞味期限切れによる廃棄を減らすことができる、といった良いところがあります。

災害は、いつ起こるかわからないので、普段から備えておくことが大切です。



～ラッピングされた給食配送トラックが仲間入りしました！～

トラックには、飯野小学校3年生のみなさんが描いた絵がラッピングされています。

毎日、おいしい給食をみなさんに届けます。ぜひ、トラックを見つけてね。



トラックの運転手と助手のみなさん



わたしが安全第一に給食を運びます。



つくってみよう！給食レシピ

じゃがいものきんぴら炒め



9月13日の献立より

〈材料 4人分〉

油	少々	砂糖	大さじ1
豚肉(スライス)	40g	しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々	塩	少々
塩	少々	いりごま	大さじ1
ごぼう	100g		
にんじん	80g		
さやいんげん	20g		
じゃがいも	250g		
揚げ油	適量		

＜下ごしらえ＞

- ・豚肉は2cm巾に切る。
- ・じゃがいもは太めのせん切り。
- ・ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。
- ・さやいんげんは2cm程度の長さの長さに切る。

＜作り方＞

- ①じゃがいもを油で揚げる。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、こしょう、塩を加えて炒める。
- ③ごぼう、にんじん、いんげんの順に炒める。
- ④砂糖、しょうゆを加える。塩で味を調える。
- ⑤①のじゃがいも、いりごまを加えて、炒め合わせて完成。

油で揚げたじゃがいもの香ばしさが、料理のおいしさを引き立てます。

