

2024年9月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米	油		821	25.3	335
	非常用カレー					レトルトカレー					
	親子ピーズ	大豆			えだまめ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう			
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	30.8	391
	ひじき入り中華そば	豚ひき肉・大豆・赤みそ	ひじき	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	中華コーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	ホットケーキミックス					
5 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	765	31.6	396
	鶏肉の南部焼き	とり肉				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	キャベツの土佐あえ	かつお節		にんじん	キャベツ			こいくちしょうゆ			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん・きょういんげん	しめじ	こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
6 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			746	31.4	333
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	野菜のマヨあえ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	根菜のすまし汁	油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん			うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
9 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			835	30.9	528
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ・さとう	油	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	塩・酒・クミンパウダー・こしょう			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
10 (火)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			792	28.7	307
	豆腐のそぼろかけ	豆腐・とりひき肉			しょうが	さとう・でんぶん		酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん	油	塩			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			708	28.8	334
	さばの塩焼き	さば						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		こまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・きょういんげん	ごぼう	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			706	29.5	328
	豚肉の春雨炒め	豚肉		にんじん・きょういんげん	しょうが・にんにく・しめじ	はるさめ・さとう	油	こしょう・酒・こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		黄ピーマン	キャベツ	さとう	ねりごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
	中華卵スープ	豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	31.6	343
	さわらの照り焼き	さわら				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	たまねぎ			(削り節)			
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			789	28.1	336
	鶏とさつまいもの甘からめ	とり肉				でんぶん・さつまいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	根菜の玄米団子汁			にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん	玄米団子		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			764	27.8	301
	ホキのからめあえ	ホキ				でんぶん・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	にらじゃが			にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	いろいろ野菜炒め	豚肉		にんじん・きょういんげん	キャベツ・たまねぎ・もやし	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース・塩			
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			809	29.0	494
	秋なすと厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・しいたけ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	あらめのナムル		あらめ	にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま・油	こいくちしょうゆ・酢・こしょう			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	33.9	636
	きびなごの和風マリネ		きびなご	赤ピーマン・ピーマン	しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	キャベツのごまあえ				キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			763	26.9	376
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油	うずくしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース			
	オレンジ			オレンジ							
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	28.9	420
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	コーンソテー			にんじん	とうもろこし		油	塩・こしょう			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	26.3	376
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				でんぶん	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉			
	かつおのごまあえ	かつお節		ごまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	みりん・こいくちしょうゆ			
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			700	26.2	519
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	キャベツのしそあえ				キャベツ・もやし			赤じそふりかけ・塩			
	わかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			795	34.7	379
	あじの香草パン粉焼き	あじ		パセリ・バジル		パン粉	油	塩・白ワイン・こしょう			
	ひじきと豆のサラダ	ひよこ豆	ひじき		キャベツ・たまねぎ・えだまめ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢・塩・こしょう			
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	(ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					

※食材は都合により変更になることがあります。



～給食&食育だより～

9月3日(火)は防災給食を実施します。

9月1日は「防災の日」です。1923年のこの日、関東大震災が発生しました。被害は南関東を中心に広範囲に及び、多くの方が犠牲になりました。人々が、地震・津波・台風や大雨などの災害について認識を深め、これに対処する心構えと準備をすることを目的として、防災の日が制定されました。また、防災の日を含む一週間(8月30日～9月5日)は、「防災週間」と定められています。

防災の日にちなんで、9月3日(火)は防災給食を実施します。この日の給食時には、学校で備蓄している非常用レトルトカレーを食べます。このカレーは非常事態で給食が提供できなくなった時の備えとして学校に置いてあるもので、長く保存ができて温めたり調理をしたりすることなく、そのまま食べることができます。

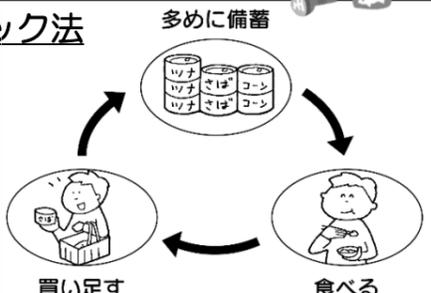
第二学校給食センターでは、災害時に備えた訓練として、ごはんの炊飯訓練を行います。いつもはおかずを調理している大きな釜を使い、市内の中学校1校分のごはんを炊飯します。今年度は、大木中学校のごはんを第二学校給食センターで炊飯する予定です。
※その他の学校は、炊飯業者さんで炊飯されたごはんが提供されます。

防災給食を通して、災害が起こった時の食事の備えについて見直してみよう。また、避難場所を確認したり、防災訓練に積極的に取り組んだり災害時に冷静に行動できるよう、普段から準備しておきましょう。



知っていますか?ローリングストック法

ローリングストック法とは、備蓄食品を定期的に消費して、新しいものと入れ替えながら備えておく方法です。備蓄食品の賞味期限切れを防ぐことや、種類や量を見直すことができます。



9月の鈴鹿市産や三重県産の使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米(コシヒカリ) 豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ 赤みそ 卵 	<ul style="list-style-type: none"> うどん のり かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 牛乳 ひきわり大豆 たけのこ 豚肉 わかめ ひじき あらめ

9月の旬の食材

- えだまめ
- かぼちゃ
- 秋なす
- あらめ
- いわし
- ピーマン
- など

9月の給食目標「食の大切さを考えよう」

毎日朝ごはんを食べていますか?
バランスのよい食生活をしていますか?
給食を残さず食べていますか?
毎日を元気に過ごすために食事はとても大切です!

おうち 給食レシピ紹介 ～9月の献立より～

DE 食育 ひじき入り中華そば

<材料/4人分>

- 豚ひき肉 100g
- 大豆水煮(ひきわり) 80g
- ※ひきわり大豆がない場合はゆで大豆を刻む
- 玉ねぎ 120g
- にんじん 80g
- 白ねぎ 20g
- 芽ひじき(乾燥) 6g
- 干しいたけ 2g
- おろしにんにく 1g
- おろししょうが 2g
- さとう 14g
- しょうゆ 12g
- 赤みそ 12g
- オイスターソース 4g
- 豆板醤 少々
- 水 16g
- サラダ油 適量

<下ごしらえ>

- 干しいたけ、ひじきはそれぞれ水につけて戻しておく。
 - ★印の調味料を合わせておく。
 - 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、白ねぎをみじん切りにしておく。
- #### <作り方>
- フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
 - 玉ねぎ、にんじん、ひじき、干しいたけ、大豆の順に加えてよく炒める。
 - 水と合わせ調味料を加え、水分がなくなるまで炒め煮にする。
 - 白ねぎを加えて仕上げる。