



日	こんだてめい	あか赤	みどり緑	き黄	ちようみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 616kcal 14.8g 313mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトカレー りんごゼリー	
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 20.9g 286mg	ぎゅうにゅう にくじゃが やさいとツナのマヨいため	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 (こんにやく) あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお こしょう
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 23.2g 269mg	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	ホキ とりにく	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 レモンかじゅう	◎ごはん でんぷん あぶら さとう フォー あぶら さけ ちゅうかスープのもと トマトクチャップ トウリンジャン 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
9 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 594kcal 22.3g 294mg	ぎゅうにゅう いちごジャム スパゲティミートソース ごぼうとベーコンのソテー	ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ ごぼう	コッペパン いちごジャム スパゲティ あぶら あぶら トマトクチャップ ウスターソース ガーリックパウダー こしょう しお こしょう
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 25.0g 312mg	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ きゅうりのしおもみ やさいのみそしる	さわら	しょうが ◎きゅうり たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん さとう でんぷん あぶら さけ しょうゆ みりん しお しお (けずりぶし)
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 21.6g 317mg	ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため いためこふきいも	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ キムチ しょうが ねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 26.5g 309mg	ぎゅうにゅう ぶたにくのみそがらめ キャベツのしそあえ とうふのすましじる	ぶたにく ◎あかみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう さけ しょうゆ みりん あかじそふりかけ しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 27.6g 301mg	ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ごもくに	あじ とりにく ◎だいず	たまねぎ あかピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも (こんにやく) さとう さけ しょうゆ す さけ しょうゆ (けずりぶし)
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 22.4g 352mg	ぎゅうにゅう こぎつねごはんのぐ 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	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが だいこん にんじん しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう みりん しょうゆ さけ (けずりぶし) さといも ブルーベリーとみかんのゼリー
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 23.2g 269mg	ぎゅうにゅう カレーうどん キャベツのあまずに	ぶたにく あぶらあげ ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ にんじん	◎ごはん ◎うどん あぶら でんぷん さとう さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールク (けずりぶし) す しょうゆ
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 20.4g 276mg	ぎゅうにゅう とりポテトのレモンふうみ ちゅうかやさいスープ	とりにく ぶたにく とうふ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	◎ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう あぶら でんぷん さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 582kcal 19.0g 289mg	ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの おやこビーンズ	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん にんにく えだまめ	◎ごはん はるさめ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう しお こしょう さけ しょうゆ しょうゆ
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 603kcal 22.3g 292mg	ぎゅうにゅう キーマカレー ジャーマンポテト	ぶたひきにく だいず ひよこめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみずに しょうが にんにく たまねぎ パセリ	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら ワイン カレーこ チャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ カールルク こしょう しお こしょう
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 22.2g 420mg	ぎゅうにゅう ししゃものからあげ たかなのごまいため さつまいものみそしる	ししゃも	たかな たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら あぶら ごま みりん しょうゆ さつまいも (けずりぶし)
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 23.3g 276mg	ぎゅうにゅう とうふのちゅうかそぼろかけ いためビーフン	とうふ ぶたひきにく ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ビーフン あぶら しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 22.3g 342mg	ぎゅうにゅう あきなすとあつあげのマーボー キャベツナムル	ぶたひきにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが にんにく なす にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース トウリンジャン しょうゆ
30 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 625kcal 26.5g 356mg	ぎゅうにゅう ホキのマリネ じゃがいもとコーンのミルクスープ	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こくとうパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら しお こしょう ワイン す しょうゆ コンソメ こしょう

牛乳は三重県産です。

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

「防災の日」に関連して
9月4日は、調理員さんが給食室の釜で炊いたごはんを学校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1日 防災の日

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、壺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スキ、芋や果物を月にお供えして、秋の収穫に感謝をする伝統的な行事です。17日の給食は、「壺芋のみそ汁」と月をイメージした「お月見ゼリー」がきます。楽しみにしててくださいね。

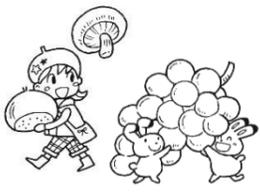
12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

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



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

夏休みは、規則正しい生活を送ることができましたか？まだ暑い日が続きそうですが、そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。

また、朝夕の気温の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりとって、元気に2学期をスタートしましょう。

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、給食に使う食材を3つのグループに分けて書いています。

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、「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が大切です。

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

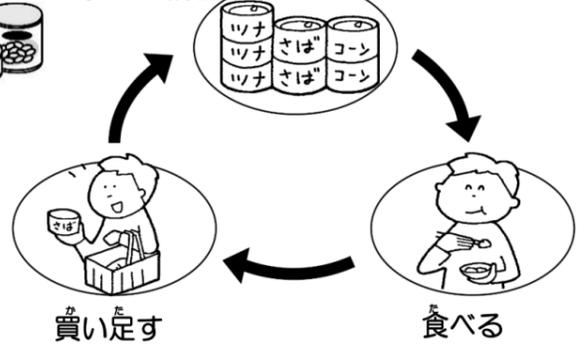


ローリングストック法とは、飲料水や缶詰、レトルト食品など、日持ちのする食品を、普段から少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分を買い足す方法です。

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、いつ起こるか分からないので、普段から備えておくことが大切です。

多めに備蓄



つくってみよう！給食レシピ 豚肉のみそがらめ

9月12日(木)のこんだてより

〈材料 4人分〉

豚もも肉	200g
◎ おろししょうが	1.5g
◎ 酒	2.5g
片栗粉	35g
揚げ油	適量
赤みそ	10g
こいくちしょうゆ	10g
☆ みりん	5g
砂糖	12g
酒	5g
水	10g

〈下ごしらえ〉

豚もも肉は、2cm角切りにし、◎の調味料で15分くらい下味をつけておく。

〈作り方〉

- 鍋に、☆の調味料と水を加え、じっくり煮立たせてタレを作る。
- 下味をつけた豚肉の汁気を切って、片栗粉をまぶす。
- 多めの油で、豚肉を揚げる。
- カリッと揚がったら取り出し、粗熱を取る。
- 粗熱が取れたら、①のタレでからめる。

たんぱく質 ビタミンB群 食物せんい

たんぱく質 ビタミンB1 鉄分

