

日		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)	こんだてめい	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 もとなる	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら	
619kcal	ヒートレスカレー			レトルトカレー	
14.8g	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
273mg					
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
576kcal	とりにくのあまからめ	とりにく		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん
25.9g	いろいろやさしいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ キャベツ もやし	あぶら でんぷん	しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと
260mg					
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	さわらのてりやき	さわら		さとう	しょうゆ みりん さけ
28.3g	やさいののりチーズあえ	チーズ ◎のり	キャベツ ◎こまつな	さとう	しょうゆ
342mg	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ しろみそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しろねぎ	(こんにゃく)	(けずりぶし)
8 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
578kcal	ポークビーンズ	ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら さとう	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ
23.2g	ポテトサラダ		とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
323mg					
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
580kcal	あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース
26.4g	きゅうりのしおもみ		きゅうり		しお
323mg	けんちんじる	あぶらあげ ◎とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	(こんにゃく)	(けずりぶし) しょうゆ
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
582kcal	マーボーどうふ	◎ぶたにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぷん	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
24.0g	パンサンスー		キャベツ にんじん	はるさめ さとう あぶら	す しょうゆ
361mg					
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん
22.8g	ひじきいりおひたし	ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	ほうれんそう にんじん	さとう	さけ しょうゆ
303mg					
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	はっぼうさい	ぶたにく あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	あぶら さとう でんぷん	こしょう ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ
22.5g	こめこのおにまんじゅう			さつまいも こめこ さとう あぶら	しお
345mg					
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
586kcal	きびなごのカレーあげ	きびなご	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ しお さけ カレーこ
20.1g	ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ	あぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ こしょう
462mg					
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal	タコスミート	◎ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら でんぷん	しお こしょう カーリックパウダー トマトケチャップ しょうゆ チリパウダー ウスターソース
21.6g	やさいスープ		たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	あぶら	しお こしょう コンソメ
392mg	ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
604kcal	にこみうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	◎うどん	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ
18.8g	ごぼうチップス		ごぼう	でんぷん あぶら	しお
292mg					
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
596kcal	とうふのぶたキムチのせ	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ねぎ	あぶら さとう でんぷん	ちゅうかスープのもと しょうゆ
20.1g	じゃがいものあげに		さやいんげん とうもろこし	さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ
282mg					
22 (月)	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
600kcal	スパゲティナポリタン	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン	スパゲティ あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ
22.5g	フレンチサラダ	ツナオイルづけ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう
310mg					
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ
29.2g	ごもくまめ	とりにく ◎だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん	あぶら (こんにゃく) さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
537mg	すましじる	◎とうふ	にんじん たまねぎ しめじ ◎こまつな ねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
593kcal	ぶたどん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	あぶら (こんにゃく) さとう でんぷん	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
22.3g	きりぼしだいこんのサラダ	ツナオイルづけ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう
293mg					
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
605kcal	さばのたつたあげ	さば	しょうが	さとう でんぷん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
25.6g	もやしのしそあえ		もやし		あかじそふりかけ
289mg	じゃがいものみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ ◎とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	(けずりぶし)
29 (月)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バーガーパン	
604kcal	てづくりメンチカツ	◎ぶたにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	しお こしょう カーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース
24.3g	ゆでキャベツ		キャベツ		しお
311mg	やさいたっぷりスープ		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう		コンソメ こしょう しお
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	なすとあつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす	あぶら でんぷん	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース
24.3g	ナムル		もやし にら にんじん	さとう あぶら ごま	しょうゆ
331mg					

牛乳は三重県産です。 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。

9月の給食目標

食べ物の働きについて考えよう

18日(木)と19日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

《9月の旬の食材》

9月はまだまだ夏のような暑さが続きますが、23日(火)には秋分の日をむかえます。秋分の日、昼と夜の長さ、季節は夏から秋へ移り変わっていきます。給食では、9月に夏野菜を使っていますが、後半には秋の野菜も登場していますよ。食べ物からも季節の移り変わりを感じましょう。

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。



★夏野菜★



★秋野菜★





給食だより9月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか？9月もまだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れや、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。栄養や休養をしっかりとって、元気に2学期をスタートさせましょう。

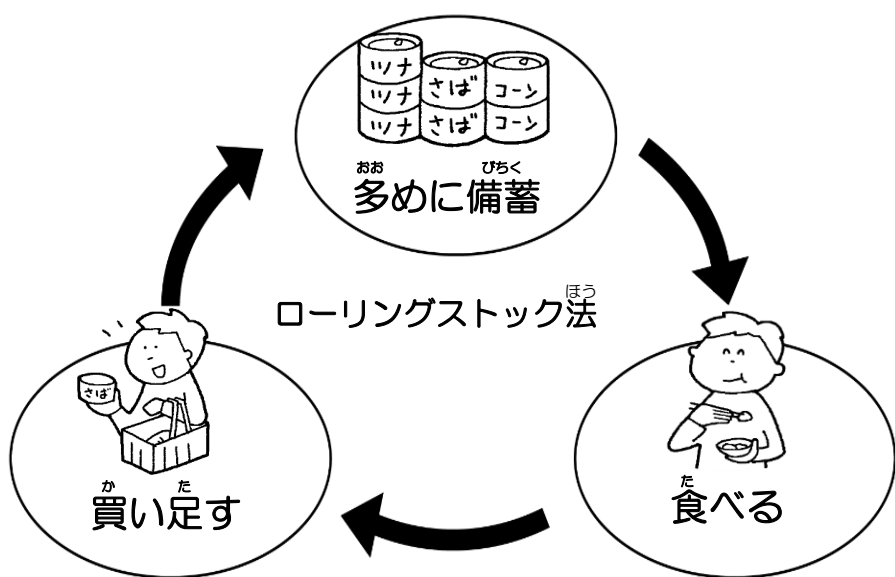
9月は「防災月間」です。

9月1日は「防災の日」です。災害は、いつ起こるかわかりません。災害が起こっても、あわてず速やかに行動するためには、避難訓練に参加する、非常用持ち出し袋を用意する、防災マップで避難経路や避難場所を確認するなど、日頃からの心構えと備えが大切です。

給食では、9月3日に『防災給食』を実施します。この日の給食は、緊急時用に備蓄している「ヒートレスカレー」を学校で配って食べます。ヒートレスカレーは、温めずにそのまま食べられる、レトルトカレーです。また給食センターでは、普段おかずを作っている大きな釜でごはんを炊きます。この機会に、災害時の食べ物についても考えてみましょう。

～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、普段から日持ちのする食品を少し多めに買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。この方法は、必要量を常備できる、災害時にも食べ慣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、といった良いことがたくさんあります。



<家庭での食料備蓄のコツ>

- 最低3日分用意する
(できれば1週間分が理想です)
- 飲料水は1人×1日×3リットル程度必要
(生活用水は別です)
- そのまま食べられる食料を用意する
(缶詰、レトルトカレー、レトルトのおかずなど、
温めずに食べられるものが便利です)



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つの食品のグループ

みなさんは、毎日、給食の献立表を見えていますか？献立表には、使う食材が働きによって、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギー（熱や力）のもとになる食品」の3つのグループに分けて書かれています。どのグループの食品も体にとって、とても大切な働きをしています。いろいろな食品をバランスよく組み合わせて、毎日を健康に過ごしましょう。



つくってみよう！給食レシピ

野菜ののりチーズあえ

9月5日の献立より

<材料 4人分>

キャベツ	100g
小松菜	50g
チーズ	25g
焼きのり	1/2枚
☆さとう	小さじ2
☆うすくちしょうゆ	小さじ2
☆水	小さじ2

<下ごしらえ>

- キャベツは1cm巾の短冊切り、小松菜は1cm巾に切る。
- チーズ、焼きのりは5mm角程度の大きさに切る。

<作り方>

- キャベツと小松菜は、ゆでてから、水気を切り、冷やしておく。
- ☆の調味料を鍋に入れ、さっと加熱をしてタレを作り、冷やしておく。
- 冷やしたキャベツ、小松菜に②のタレ、チーズを混ぜ合わせ、最後に焼きのりをふりかける。

給食では、焼きのりも混ぜ合わせて作ります。のりとチーズの風味で野菜がおいしく食べられますよ。

