

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)		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 もとなる	調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 613kcal 14.8g 273mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトカレー ぶどうゼリー	
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 23.2g 276mg	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いためビーフン	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ◎ほししいたけ にんにく しょうが	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン あぶら	しょうゆ オイスターソース 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
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 22.0g 483mg	ぎゅうにゅう きびなごのからあげ にくじゃが	しょうが たまねぎ にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん
8 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 579kcal 23.3g 354mg	ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうチップス	たまねぎ にんじん トマトみずに ごぼう	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう でんぶん こめこ あぶら	トマトケチャップ コンソメ こしょう しお
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 21.4g 297mg	ぎゅうにゅう ガバオライス かぼちゃのクリームスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	◎ごはん あぶら さとう あぶら こめこ	さけ しょうゆ オイスターソース しお トウバンジャン こしょう コンソメ こしょう
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 25.2g 323mg	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ たかなのごまいため やさいのみそしる	しょうが たかな たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん (けずりぶし)
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 21.1g 321mg	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	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 でんぶん 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 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 24.6g 266mg	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	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 でんぶん あぶら さとう フォー あぶら	さけ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープのもと トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ しお こしょう
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 21.0g 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	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 でんぶん じゃがいも あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 21.2g 285mg	ぎゅうにゅう カレーうどん キャベツのあまずに	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 でんぶん さとう	しょうゆ カレールウ さけ みりん カレーこ (けずりぶし) す しょうゆ
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 583kcal 25.4g 276mg	ぎゅうにゅう ぶたにくのソースがらめ ひのないため とうふのすましじる	しょうが ◎ひのな たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ ウスターソース しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 25.2g 421mg	ぎゅうにゅう あじのそぼろどん スタミナみそしる フローズンヨーグルト	あじ ぶたにく とうふ しろみそ ◎あかみそ ヨーグルト	◎ごはん とうもろこし たまねぎ ◎こまつな しょうが たまねぎ にんじん なす しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう (けずりぶし)
22 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 577kcal 25.4g 343mg	ぎゅうにゅう たらのマリネ じゃがいもとコーンのミルクスープ	たまねぎ あかピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	す しょうゆ コンソメ こしょう
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 22.3g 346mg	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	たまねぎ なす にんじん しろねぎ ◎ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ごま	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 21.9g 297mg	ぎゅうにゅう キーマカレー ジャーマンポテト	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	カレールウ チャツネ ウスターソース コンソメ ワイン しょうゆ カレーこ こしょう しお こしょう
26 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 591kcal 24.3g 271mg	ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ すいとん	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎わかめごはん でんぶん あぶら さとう すいとん	さけ しょうゆ す しょうゆ (けずりぶし)
29 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 591kcal 20.9g 300mg	ぎゅうにゅう いちごジャム スパゲティミートソース やさいサラダ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ にんじん	コッペパン いちごジャム スパゲティ あぶら ごまドレッシング	トマトケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー こしょう
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 577kcal 23.8g 306mg	ぎゅうにゅう あじのからあげ キャベツのしそあえ さつまいものみそしる	あじ キャベツ あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら さとう さつまいも	さけ しょうゆ みりん しお あかじそふりかけ (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。

※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。
秋分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、季節は夏から秋へ移り変わっていき
ます。9月の給食では、前半は夏野菜を使っていますが、後半から秋の野菜も登場します。
食べ物からも季節の移り変わりを感じましょう。

☆夏野菜☆



トマト



ピーマン



かぼちゃ



きゅうり



とうもろこし

★秋野菜★



あきなす



にんじん



こまつな



ごぼう



しいたけ

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。





給食だより 9月号



《自校調理校・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。

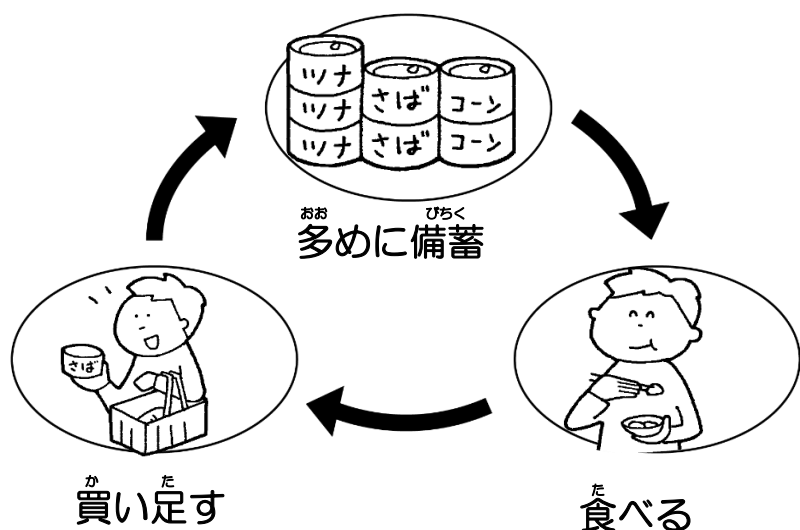
9月は「防災月間」です。

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ある「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。給食室では、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。

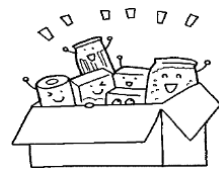
～日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法～

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人につき、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？献立表は、その日の給食に使う食品の働きによって、「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

あじのそぼろ丼

9月19日のこんだてより

<材料 4人分>

あじ（切り身）	200g	油	10g
ホールコーン	100g	おろししょうが	3g
玉ねぎ	130g	こいくちしょうゆ	20g
小松菜	50g	砂糖	8g
		酒	3g

<下ごしらえ>

- あじは、骨や皮を除き、身を細かく刻んでミンチ状にする。
- 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 小松菜は、1cm巾に切り、下茹でして水をきる。

<作り方>

- フライパンに油とおろししょうがを入れて弱火で炒め、香りを出す。
- あじミンチを加え、酒をふり入れてよく炒める。
- 玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ホールコーン、砂糖、こいくちしょうゆを加えて味がなじむまで炒める。
- 小松菜を加えて炒める。

ごはんにかけて
食べましょう！

