

日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりょう
		赤	緑	黄	た
		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
1 (水) 587kcal 22.6g 323mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ サラダささみ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく きゅうり	◎ごはん あぶら でんぶん はるさめ さとう あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース さけ しょうゆ す
2 (木) 588kcal 20.0g 331mg	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのみそがらめ いろいろやさしいため プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ ◎あかみそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん りんごゼリー	しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ しお
3 (金) 587kcal 22.0g 477mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのカレーあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご とりにく	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 カレーこ しょうゆ さけ
6 (月) 588kcal 22.1g 400mg	コッペパン ぎゅうにゅう あきのクリームシチュー だいたいのサラダ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいたいの ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	コッペパン さつまいも ごめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーとみかんのゼリー	コンソメ こしょう ガーリックパウダー しょうゆ
7 (火) 587kcal 23.0g 263mg	ごはん ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ホキのレモンふうみ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずびに にんにく レモンかじゅう	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	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 さけ しょうゆ
8 (水) 588kcal 24.4g 334mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため ひじきいりにびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ ツナオイルづけ ひじき	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう	しょうゆ さけ しょうゆ
9 (木) 588kcal 21.3g 260mg	ごはん ぎゅうにゅう すどり めんいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ はくさい にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ちゅうかめん あぶら	しょうゆ さけ トマトケチャップ す しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース こしょう
10 (金) 587kcal 25.7g 355mg	ごはん ぎゅうにゅう さほのみそに ごまつなのいためもの わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さほのみそに とうふ あぶらあげ わかめ	◎ごまつな にんじん たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう	しょうゆ しょうゆ さけ (けずりぶし)
14 (火) 587kcal 23.3g 266mg	ごはん ぎゅうにゅう たらちゅうかふうあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ あぶら	こしょう さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
15 (水) 588kcal 19.3g 269mg	ごはん ぎゅうにゅう ごめこのカレーライス ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん じゃがいも あぶら ごめこ	ウスターソース チャツネ コンソメ カレーこ ガーリックパウダー しお
16 (木) 590kcal 22.7g 328mg	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ げんまいだんごじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいの ひじき あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎しろねぎ にんじん ◎だいたいの たまねぎ ◎ごまつな みかん	◎ごはん あぶら さとう ◎げんまいだんご	しょうゆ さけ (けずりぶし)
17 (金) 589kcal 23.7g 326mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかのり あきのこみうどん ごもくまめ	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり とりにく ちらしかまほこ ◎だいたいの あつあげ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ にんじん ごぼう	◎ごはん うどん (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし) しょうゆ さけ (けずりぶし)
20 (月) 592kcal 23.7g 368mg	コッペパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム ハンバーグたまねぎソース カレースープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ ◎キャベツ にんじん パセリ	◎ごはん コッペパン チョコレートクリーム あぶら さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん す コンソメ カレーこ こしょう
21 (火) 588kcal 23.1g 278mg	ごはん ぎゅうにゅう ユウリンチー ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	◎しろねぎ しょうが にんにく ◎キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうゆ す みりん しょうゆ ちゅうかスープのもと
22 (水) 588kcal 23.7g 297mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ あきのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ◎しろねぎ	◎ごはん (こんにやく) あぶら さとう でんぶん さつまいも	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
23 (木) 590kcal 18.3g 322mg	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しろみそ ◎あかみそ	◎はくさい ◎だいたいの にんじん キムチ ◎しろねぎ	◎ごはん さとう さつまいも あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
24 (金) 587kcal 24.3g 267mg	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうマリネ いもこに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん ◎だいたいの にんじん しめじ ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さといも (こんにやく) さとう	こしょう さけ しょうゆ す しょうゆ みりん さけ (けずりぶし)
27 (月) 590kcal 23.9g 316mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム スパゲティチリコンカン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいの	たまねぎ にんじん トマトピューレ にんにく ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン りんごジャム スパゲティ あぶら あぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ カレーこ 卵パウダー こしょう しお こしょう
28 (火) 591kcal 24.1g 279mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのおろしだれ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	だいたいの ◎だいたいの にんじん ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さといも (こんにやく) でんぶん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
29 (水) 590kcal 25.2g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ だいたいのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎だいたいの たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ トマトケチャップ ウスターソース (けずりぶし)
30 (木) 588kcal 24.5g 365mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎しろねぎ ◎ほしいたけ 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 さとう あぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウモロコシ しょうゆ
31 (金) 620kcal 17.7g 282mg	ごはん ぎゅうにゅう かぶのポトフ かぼちゃコロッケ コーンソテー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ かぶ ◎キャベツ にんじん かぼちゃコロッケ とうもろこし	◎ごはん あぶら あぶら	コンソメ しお こしょう しお 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。

16日(木)と17日(金)は「みえ地物一番給食の日」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。

10月の給食目標

すききらいせず食べよう!

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。





給食だより10月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」といわれるように、涼しく過ごしやすい気候になることから、運動や勉強にじっくりと取り組むことができる季節です。また、秋に旬を迎える食べ物も多く、「実りの秋」、「食欲の秋」ともいわれます。秋の実りに感謝して、おいしい旬の味覚を味わいましょう。

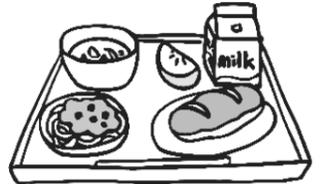


10月給食目標

すききらいせずに食べよう!

苦手な食べ物にチャレンジしてみよう

みなさんは、食べ物の好ききらいはありますか？食べ物の好ききらいは、地域や世代による違いや、経験によるものなど、人によって様々です。苦手なものをさけて、好きなものだけを選んで食べていると、栄養に偏りが出てしまいます。苦手なものを好きになることは簡単ではありませんが、一度食べて苦手だと感じて、いろいろな料理で食べてみましょう。違う調理法なら、食べやすく感じるかもしれません。また、「空腹は最高の調味料」と言われています。おなか为空いていると苦手な食べ物もおいしく感じるがあるので、間食を取りすぎないようにして、勉強や運動に取り組み、食事の前にはお腹が空くようにしましょう。



10月15日は世界手洗いの日



世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。しかし、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの人の命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。

10月16日は世界食料デー



国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、世界に広がる飢餓などの問題を解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族や周りの人と話し合ってみましょう。

10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は安全に食べられる期限です。期限表示の意味を正しく理解して無駄なく買い物をする事で食品ロスを減らすことができます。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、食品ロスも大量に出しています。好き嫌いをせずに食べることや、買い物ときは手前のもので食べる量やタイミングを考えて選ぶなど、できることから食品ロスを減らすための行動を心がけましょう。

【期限が切れてしまった場合】



10月27日から11月9日は「読書週間」



給食では、「おおきなかぶ」や「すがたをかえる大豆」などの学習にあわせた献立も出すようにしています。また、学校の図書室や、鈴鹿市や三重県の図書館には食べ物や給食に関する本がたくさんあります。この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？



つくってみよう! 給食レシピ < カレースープ >



10月20日のこんだてより

～材料～ (4人分)

- じゃがいも 150g
- 玉ねぎ 130g
- キャベツ 100g
- にんじん 50g
- ひよこ豆(茹で) 15g
- サラダ油 2.5g
- コンソメ 10g
- カレー粉 1g
- こしょう 少々
- 乾燥パセリ 少々
- 水 500g

～下ごしらえ～

- じゃがいもは1.5cm角切り、玉ねぎは5mm巾スライス、キャベツは2cm角色紙切り、にんじんは5mm厚いちょうぎりにする。
- カレー粉は少量の水で溶いておく。

～作り方～

- 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、水を加える。
- 煮立ってきたら、じゃがいもを加える。じゃがいもに軽く火が通ったら、ひよこ豆、キャベツを加えて煮る。
- 具材が煮えてきたらコンソメを加え、水で溶いたカレー粉と、こしょう、パセリを加えて完成。

少しピリッとしたカレー味の
具たくさんスープです。
パンにもごはんにも合いますよ。

