

| 日            |                 | あか<br>赤                     | みどり<br>緑                          | き<br>黄                   | ちようみりよう<br>た                           |
|--------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| エネルギー (kcal) | こんだてめい          | おもにからだをつくる                  | おもにからだのちようしを<br>ととのえる             | おもにねつやちからの<br>もとなる       | 調味料・その他                                |
| たんぱくしつ (g)   |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| カルシウム (mg)   |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 4 (火)        | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 600kcal      | きのこごはんのぐ        | とりにく                        | にんじん ごぼう ◎ほししいたけ まいたけ しめじ ◎ねぎ     | さとう でんぷん                 | さけ しょうゆ みりん                            |
| 20.5g        | すずかやさいのみそに      | ◎あかみそ あつあげ                  | ◎だいこん にんじん                        | さとう (こんにやく)              | (けずりぶし) さけ しょうゆ みりん                    |
| 296mg        | こめこのこうちやむしパン    |                             |                                   | こめこホットケーキミックス さとう あぶら    | こうちや                                   |
| 5 (水)        | わかめごはん ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎わかめごはん                  |                                        |
| 591kcal      | ぶたにくとじゃがいものきんぴら | ぶたにく                        | ごぼう にんじん さやいんげん                   | じゃがいも あぶら (こんにやく) さとう ごま | こしょう しお しょうゆ                           |
| 18.5g        | もやしのおひたし        |                             | もやし にら にんじん                       | さとう                      | しょうゆ                                   |
| 290mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 6 (木)        | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 600kcal      | あつあげのちゅうかにこみ    | ぶたにく あつあげ                   | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎ねぎ     | 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               |
| 21.3g        | ふかしいも           |                             |                                   | さつまいも                    | しお                                     |
| 380mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 7 (金)        | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 602kcal      | 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                         |
| 25.2g        | うのはないため         | とりにく おから                    | にんじん ◎ほししいたけ さやいんげん               | あぶら (こんにやく) さとう          | (けずりぶし) しょうゆ                           |
| 274mg        | こめみそのみそしる       | しろみそ わかめ                    | にんじん ◎だいこん たまねぎ しめじ ◎ねぎ           |                          | (けずりぶし)                                |
| 10 (月)       | こくとうパン ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                      |                                   | こくとうパン                   |                                        |
| 633kcal      | いためビーフン         | ぶたにく                        | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎ほししいたけ ◎キャベツ | あぶら ビーフン                 | 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       |
| 24.2g        | おやこビーンズ         | ◎だいず                        | えだまめ                              | でんぷん あぶら さとう             | しょうゆ                                   |
| 351mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 11 (火)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 616kcal      | さつまいものカレー       | ぶたにく                        | たまねぎ にんじん                         | あぶら さつまいも                | ガーリックパウダー カレーコ チャツネ コンソメ カレーパウ ウスターソース |
| 19.1g        | キャベツとツナのサラダ     | ツナオイルづけ                     | にんじん ◎キャベツ とうもろこし                 | ノンエッグマヨネーズ               | しお こしょう                                |
| 284mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 12 (水)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 593kcal      | かつおのあまからめ       | かつお                         | しょうが                              | でんぷん あぶら さとう             | さけ しょうゆ みりん                            |
| 27.4g        | 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       |
| 264mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 13 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 597kcal      | にくだんごのもちごめむし    | ◎ぶたにく                       | しょうが たまねぎ                         | さとう でんぷん ◎もちごめ           | さけ しょうゆ しお                             |
| 22.1g        | もずくのすましじる       | もずく ◎とうふ                    | にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ               |                          | (けずりぶし) しょうゆ                           |
| 294mg        | すずかのおちゃプリン      | ◎すずかのおちゃプリン                 |                                   |                          |                                        |
| 14 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 606kcal      | にこみうどん          | とりにく                        | にんじん しめじ たまねぎ ◎はくさい ◎ねぎ           | ◎うどん                     | (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ                    |
| 24.7g        | ごもくたまごやし        | ◎たまご ツナオイルづけ                | にんじん たまねぎ                         | あぶら さとう                  | しょうゆ さけ                                |
| 278mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 17 (月) A     | きなこあげパン ぎゅうにゅう  | きなこ ぎゅうにゅう                  |                                   | コッペパン さとう あぶら            | しお                                     |
| 614kcal      | 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 じゃがいも さとう            | コンソメ トマトケチャップ しお                       |
| 27.4g        | ごぼうとベーコンのソテー    | ベーコン                        | ごぼう                               | あぶら                      | しお こしょう                                |
| 327mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 17 (月) B     | こがたコッペパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう                      |                                   | コッペパン                    |                                        |
| 587kcal      | 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 じゃがいも さとう            | コンソメ トマトケチャップ しお                       |
| 26.1g        | ごぼうとベーコンのソテー    | ベーコン                        | ごぼう                               | あぶら                      | しお こしょう                                |
| 321mg        | みかんジャム          |                             |                                   | みかんジャム                   |                                        |
| 18 (火) A     | こがたコッペパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう                      |                                   | コッペパン                    |                                        |
| 605kcal      | きのこスパゲティ        | ベーコン                        | にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ◎ねぎ            | スパゲティ あぶら                | しお こしょう しょうゆ                           |
| 20.5g        | キャベツのマヨいため      |                             | ◎キャベツ にんじん とうもろこし                 | ノンエッグマヨネーズ               | しょうゆ しお こしょう                           |
| 284mg        | みかんジャム          |                             |                                   | みかんジャム                   |                                        |
| 18 (火) B     | きなこあげパン ぎゅうにゅう  | きなこ ぎゅうにゅう                  |                                   | コッペパン さとう あぶら            | しお                                     |
| 632kcal      | きのこスパゲティ        | ベーコン                        | にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ◎ねぎ            | スパゲティ あぶら                | しお こしょう しょうゆ                           |
| 21.8g        | キャベツのマヨいため      |                             | ◎キャベツ にんじん とうもろこし                 | ノンエッグマヨネーズ               | しょうゆ しお こしょう                           |
| 290mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 19 (水)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 592kcal      | 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       |
| 24.9g        | ナムル             |                             | もやし にら にんじん                       | さとう あぶら ごま               | しょうゆ                                   |
| 378mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 20 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 628kcal      | とりとごぼうのあまからめ    | とりにく                        | ごぼう                               | でんぷん あぶら さとう             | しょうゆ                                   |
| 22.1g        | むぎみそのみそしる       | あぶらあげ ◎とうふ むぎみそ             | ◎はくさい にんじん たまねぎ                   |                          | (けずりぶし)                                |
| 302mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 21 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 617kcal      | さわらのわふうあんかけ     | さわら                         | にんじん たまねぎ                         | でんぷん あぶら さとう             | さけ しお みりん しょうゆ                         |
| 29.5g        | ゆばのすましじる        | ゆば ◎とうふ                     | にんじん ◎だいこん えのきたけ ◎ねぎ              |                          | (けずりぶし) しょうゆ                           |
| 303mg        | なっとう            | なっとう                        |                                   |                          |                                        |
| 25 (火)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 587kcal      | ひじきいりちゅうかそぼろ    | ◎ぶたにく ひじき ◎あかみそ             | 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                  | トウバンジャン しょうゆ オイスターソース                  |
| 21.8g        | ちゅうかやさいスープ      | ◎とうふ                        | たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ              | あぶら                      | しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ                |
| 323mg        | みかん             |                             | みかん                               |                          |                                        |
| 26 (水)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 602kcal      | きびなごのからあげ       | きびなご                        | しょうが                              | でんぷん あぶら                 | しょうゆ さけ                                |
| 21.6g        | カレーあじのにくじゃが     | ぶたにく                        | たまねぎ にんじん さやいんげん                  | あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう    | さけ カレーこ しょうゆ                           |
| 481mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 27 (木)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 593kcal      | こうやどうふのたまごとじ    | とりにく こうやどうふ ◎たまご            | にんじん ◎ほししいたけ たまねぎ                 | さとう                      | (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ                    |
| 23.1g        | ごぼうサラダ          |                             | ごぼう にんじん ◎キャベツ                    | さとう ノンエッグマヨネーズ           | しょうゆ しお                                |
| 340mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |
| 28 (金)       | ごはん ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                      |                                   | ◎ごはん                     |                                        |
| 598kcal      | さけのなんばんづけ       | さけ                          | にんじん たまねぎ ピーマン                    | でんぷん あぶら さとう             | しょうゆ す とうがらし                           |
| 26.0g        | とうにゅうぶたじる       | ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ とうにゅう | たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ             | (こんにやく)                  | (けずりぶし)                                |
| 286mg        |                 |                             |                                   |                          |                                        |

 牛乳は三重県産です。
  お米は鈴鹿市産コシヒカリです。
 ☆**7日(金)**のごはんは、**鈴鹿農業協同組合受託者部会様**から寄贈された新米です。

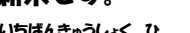
 17日と18日は、A・Bグループに分けて揚げパンを実施するため、  
 17日と18日の献立は、日付横に記載したグループごとに各校・園で異なります。

Aグループ：牧田・飯野・国府・明生・合川・天名・井田川・飯野幼稚園・国府幼稚園  
 Bグループ：旭が丘・河曲・一ノ宮・清和・庄内・旭が丘幼稚園・玉垣幼稚園

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

すすかし さんしゅう よてい しよくざい  
 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。



鈴鹿市地産地消推進  
ロゴマーク





# 給食だより11月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

秋も深まる11月は、鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれます。また、魚、野菜、きのこ、果物など、食べ物おいしい季節ですね。これから迎える冬に備えて、栄養バランスのよい食事をこころがけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 《すがたをかえる大豆をさがそう》

11月の給食には、大豆から作られている食べ物がたくさん登場します。

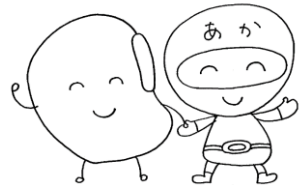
大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質を多く含む食べ物です。たんぱく質は、私たちの体をつくるもとになります。

大豆は、昔から私たちの食生活に欠かせない食べ物です。大豆として食べるだけでなく、加工することによって、いろいろな食べ物に変化させ、おいしく食べる工夫をしてみました。

私たちがよく食べている豆腐や油揚げ、しょうゆなども大豆から作られる食べ物です。

給食に使用している大豆水煮は鈴鹿市産、赤みそは鈴鹿市産の大豆から仕込まれたみそです。

給食を食べるときに、すがたをかえる大豆を探してみよう。



大豆を食べて、  
元気な体をつくろう！

## 11月の給食目標

## 感謝して食べよう

給食がみなさんのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。給食センターでは、毎日4500人分の給食を32人の調理員さんが作っています。調理員さんたちは、「おいしくなあれ♪」、思いを込めて、安全で安心な給食を作っています。

作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを込めて、食事の前とあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしましょう。



## ～11月1日は「紅茶の日」です～

AGF鈴鹿株式会社様より寄贈された紅茶を使用します。



鈴鹿市若松出身の大黒屋光太夫は、1791年11月ロシアの茶会にて、日本人として、初めて紅茶を飲んだ人とされています。

郷土の偉人「大黒屋光太夫」にちなんだメニューとして、11月4日（火）の給食では、紅茶を使用した「米粉の紅茶蒸しパン」が登場します。

《こうだゆうくん》

## ～11月24日は「和食の日」です～



「和食」は、日本の自然や歴史から生まれた、伝統的な食文化です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本としていることから、栄養バランスがよく、健康的な食生活につながります。また、自然の美しさを表現し、年中行事や人生の節目の行事とも深い関わりがあります。

11月24日の「和食の日」にちなんで、給食では、21日（金）に和食の献立が登場します。和食のよさを改めて考えてみましょう。



## つくってみよう！給食レシピ

## 親子ビーンズ

11月10日（月）の献立より

### <4人分>

- 大豆水煮 140g
- むき枝豆 40g
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 15g
- しょうゆ 10g
- 水 大さじ1

### <下ごしらえ>

- 大豆、枝豆は水洗いし、水気をよく切る。

### <作り方>

- 鍋に、☆の調味料と水を入れ、ひと煮立ちさせ、タレを作る。
- 大豆と枝豆に片栗粉をまぶす。ざるに入れ、余分な片栗粉を振るい落とす。
- 油を180℃に熱し、大豆と枝豆を周りから出る泡が少なくなるまでカリッと揚げる。
- 揚げた豆とタレをからめて、出来上がり！

カリッと揚げるポイントは、余分な片栗粉を振るい落とすことと、多めの油で、じっくり揚げることです。ご家庭でも作ってみてくださいね。

