

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう	た
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	調味料・その他	
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる			おもにねつやちからのもとになる	
カルシウム (mg)						
4 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん		
599kcal	すずかやさいのみぞれなべ	ぶたにく あつあげ しろみそ	◎だいこん ◎はくさい にんじん ◎こまつな ◎しろねぎ			しょうゆ ちゅうかスープのもと
20.6g	こめこのこうちゃむしパン			こめこ さとう あぶら		ベーキングパウダー こうちゃ
339mg						
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
591kcal	とうふのみそかけ	とうふ ◎あかみそ		さとう		みりん さけ
21.5g	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう		しょうゆ さけ みりん
301mg						
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
588kcal	あじのカレーそぼろ	あじ	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが	あぶら さとう		しょうゆ さけ カレーこ
24.6g	こめみそのみそしる	しろみそ	◎はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ◎しろねぎ			(けずりぶし)
360mg	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト				
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
611kcal	あつあげのキムチいため	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	あぶら さとう でんぶん		さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお
20.4g	ふかしいも			さつまいも		しお
336mg						
10 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン		
587kcal	スパゲティミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら		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
23.0g	ほうれんそうとコーンのソテー		◎ほうれんそう ◎キャベツ とうもろこし	あぶら		しお こしょう
312mg						
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
587kcal	さけのげんまいフレークフライ	さけ		こめこ げんまいフレーク あぶら		
25.7g	たかないため		たかな	あぶら		しょうゆ みりん
291mg	もずくのすましじる	とうふ あぶらあげ もずく	たまねぎ にんじん ◎しろねぎ			しょうゆ (けずりぶし)
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
587kcal	チキンライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	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 さけ しお こしょう
19.5g	とうにゅうコーンチャウダー	とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも こめこ あぶら		ワイン コンソメ こしょう ガーリックパウダー
268mg						
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
588kcal	きつねうどん (うどん)	とりにく	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎うどん		しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
22.4g	きつねうどん (あぶらあげ)	あぶらあげ		さとう		しょうゆ みりん
309mg	ひのないため		◎ひのな			しょうゆ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
590kcal	とんみそ	ぶたにく ◎あかみそ	たまねぎ	さとう		みりん さけ
25.0g	げんまいだんごじる		◎だいこん にんじん ◎こまつな ◎しろねぎ	◎げんまいだんご		しょうゆ さけ (けずりぶし)
282mg						
17 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
597kcal	いちごジャム			いちごジャム		
25.2g	きんときまめのチリコンカン	ぶたにく きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	あぶら さとう		トマトケチャップ コンソメ ウスターソース カレーこ チリパウダー
320mg	ごぼうサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ ごぼう	ノンエッグマヨネーズ さとう		しょうゆ
18 (火)	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 あぶら さとう		
590kcal	こめこのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも こめこ あぶら		コンソメ ワイン ガーリックパウダー こしょう
20.7g	コーンとにんじんのソテー		とうもろこし にんじん	あぶら		しお こしょう
333mg						
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
617kcal	わかさぎのカレーあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら		しょうゆ さけ カレーこ
22.6g	さといもとだいこんのそばろに	とりにく あつあげ	◎だいこん にんじん しょうが	さといも (こんにやく) あぶら さとう でんぶん		しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
439mg	みかん		みかん			
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
620kcal	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ
21.0g	いためビーフン	ぶたにく	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	ビーフン あぶら		しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース しお こしょう
294mg						
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
590kcal	いわしのうめに	いわしのうめに				
24.4g	おからのいりに	とりにく おから	にんじん ◎ねぎ	あぶら さとう		しょうゆ みりん (けずりぶし)
362mg	まめみそのみそしる	わかめ ◎あかみそ	◎だいこん たまねぎ にんじん ◎しろねぎ			(けずりぶし)
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
609kcal	さばのユーリンソース	さば	◎しろねぎ しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう		さけ しょうゆ す みりん
23.7g	ゆばのちゅうかスープ	ゆば	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	あぶら でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープのもと
264mg						
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
601kcal	さつまいものこめコカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん	さつまいも あぶら こめこ		カレーこ ガーリックパウダー ウスターソース チャツネ コンソメ
19.7g	やさいサラダ		◎キャベツ にんじん			
290mg	てづくりごまドレッシング			さとう ねりごま ごま		しょうゆ す
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
605kcal	こうやどうふのからめあえ	こうやどうふ		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
20.9g	じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら でんぶん		しお こしょう しょうゆ オイスターソース さけ
304mg						
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん		
600kcal	なっとう	なっとう				
24.8g	ぶりだいこん	ぶり	◎だいこん しょうが	でんぶん あぶら さとう		さけ しょうゆ みりん
286mg	むぎみそのみそしる	むぎみそ	たまねぎ ◎キャベツ にんじん ◎しろねぎ	(こんにやく)		(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。

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》



7日(金)のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様より寄贈された
鈴鹿市産コシヒカリのおいしい新米を使用します。感謝していただきましょう。



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。



13日(木)と14日(金)は、「みえ地物一番給食の日」です。

11月の給食目標

感謝して食べよう





給食だより11月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

秋が深まり、きれいな紅葉が楽しめる時季になりました。秋が旬の野菜や果物、きのこ、魚など、いろいろな食べ物のおいしさを
楽しめる季節でもあります。これから迎える冬に備えて、栄養バランスのよい食事をおいしく食べて、健康な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、大豆から作られる食べもの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品です。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品に変化させ、おいしく食べる工夫をしてきました。

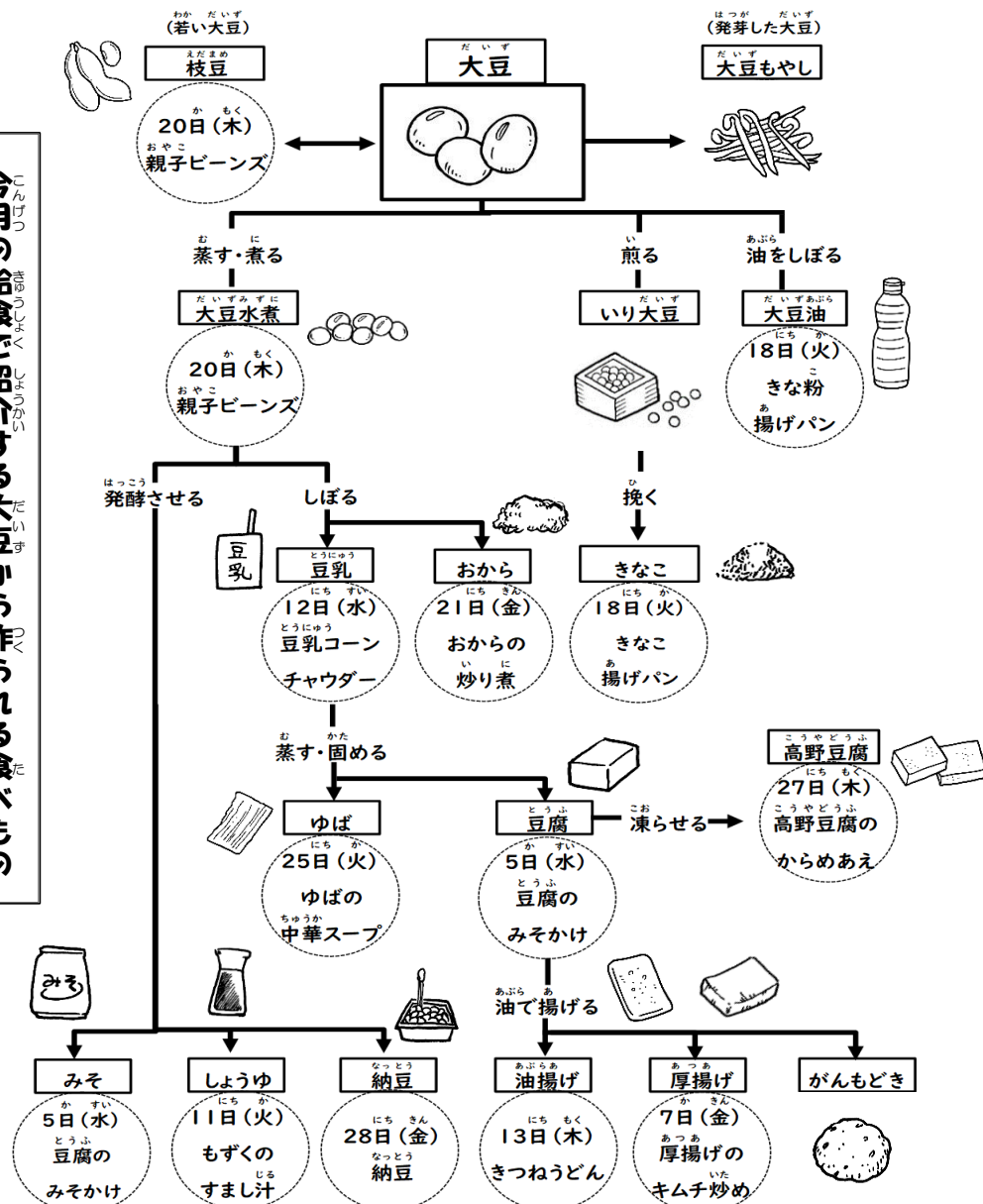
私たちがよく食べている豆腐や油揚げ、しょうゆなども大豆から作られる食べ物です。

そして、大豆は鈴鹿市でもたくさん作られている食べ物の一つです。給食に使用している大豆水煮は鈴鹿市産、赤みそは鈴鹿市でとれた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さがしてみよう。



今月の給食で紹介する大豆から作られる食べもの



11月の給食目標

感謝して食べよう

みなさんが給食を食べるまでには、多くの方が関わっています。給食室では、調理員さんたちが毎日たくさんの人数の給食を作ってくれています。調理員さんたちは、暑い日も寒い日も、毎日おいしい給食ができたがるように思いを込めて、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24日は「和食の日」です～



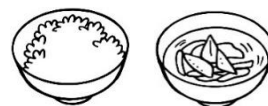
11月24日は「和食の日」



「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）にごはんとみそ汁を中心とした伝統的な和食の献立が登場します。

また、今月は給食で「全国みそめぐり」をします。和食の基本であるごはんとみそ汁を3種類のみそで味わい、日本のみそ文化を知りましょう。

- ①6日：米みそのみそ汁
- ②21日：豆みそのみそ汁
- ③28日：麦みそのみそ汁



つくってみよう！給食レシピ とんみそ

11月14日（金）の献立より

<4人分>

豚肉（うす切り）	200g
玉ねぎ	160g
☆赤みそ	25g
☆砂糖	12g
☆みりん	12g
☆酒	6g
☆水	20g

<下ごしらえ>

- ・豚肉は4cm巾に切る。
- ・玉ねぎは8mm巾に切る。

<作り方>

- ① なべに湯を沸かし、玉ねぎをゆでる。ゆで上げて水を切る。
- ② 豚肉をゆでる。ゆで上げて水を切る。
- ③ 別のなべに☆の調味料を入れ、じっくり煮てタレを作る。
- ④ ③にゆでた豚肉、ゆでた玉ねぎを入れてよく混ぜ合わせ、さっと加熱したらできあがり。

給食で大人気のメニューです！かんたんにできるので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

