



日		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう 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 ととのえる	おもにねつやちからの もとになる	調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	ヒートレスカレー			レトルトカレー	
14.7g	りんごゼリー			りんごゼリー	
271mg					
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	とりにく ①だいず	とりにく ◎だいず		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
20.9g	ちゅうかやさいスープ		たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しろねぎ しょうが	あぶら でんぷん	しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
282mg					
7 (月)	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	
584kcal	いちごジャム			いちごジャム	
21.9g	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	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
305mg	こまつなとコーンのソテー		キャベツ ◎こまつな とうもろこし	あぶら	しお こしょう
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	いわしのかばやき	いわし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
25.2g	きゅうりのしおもみ		きゅうり		しお
330mg	やさいのみそしる	とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ		(けずりぶし)
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
606kcal	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 でんぷん	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお
22.3g	いためこふきいも		ねぎ	じゃがいも あぶら	しょうゆ
328mg	フローズンパイ		パイナップル		
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	ガバオライス	とりにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン しょうが にんにく パセリ	あぶら さとう	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン しお こしょう
22.1g	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら こめこ	こしょう コンソメ
304mg					
11 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
618kcal	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ す
26.3g	あつあげとやさいのもの	あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし)
317mg					
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
579kcal	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	じゃがいも あぶら さとう	こしょう トマトケチャップ コンソメ
27.1g	キャベツとツナのマヨいため	ツナオイルづけ	キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう
330mg					
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
579kcal	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ
24.1g	めんいりちゅうかスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しろねぎ	ちゅうかめん 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 こしょう
271mg					
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
578kcal	さわらのたつたあげ	さわら	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
25.4g	ごまキャベツ		キャベツ	ごま	しお
336mg	とうふのすましじる	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎こまつな		しょうゆ さけ (けずりぶし)
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ	◎うどん あぶら でんぷん	しょうゆ カレールウ さけ みりん カレーこ (けずりぶし)
23.1g	ひじきいりにびたし	ツナオイルづけ ひじき	キャベツ ◎こまつな にんじん	さとう	しょうゆ
297mg					
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
586kcal	とうふのみそかけ	とうふ ◎あかみそ		さとう	みりん さけ
22.0g	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 (こんにゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
295mg					
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
583kcal	あきなすとあつあげのマーボー	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	たまねぎ にんじん なす ◎ほししいたけ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	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
22.9g	ねぎダレナムル		キャベツ にんじん にら しょうが にんにく しろねぎ	あぶら さとう	しょうゆ す
329mg					
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
621kcal	こぎつねごはんのぐ	とりにく あぶらあげ	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが	あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)
22.0g	おつきみじる	ちらしかまぼこ	たまねぎ にんじん ◎こまつな	すいとん	しょうゆ (けずりぶし)
345mg	おつきみゼリー			ブルーベリーとみかんのゼリー	
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
635kcal	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
25.8g	こめこのコーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら こめこ	ワイン こしょう ガーリックパウダー コンソメ
364mg					
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら	
21.1g	たかなのごまいため		たかな	あぶら ごま	みりん しょうゆ
411mg	さつまいものみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ	さつまいも	(けずりぶし)
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	なすのドライカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ なす あかピーマン	あぶら	カレーこ しお こしょう チャウネ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレールウ
21.5g	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら	しお こしょう
278mg					

ぎゅうにゅう みえけんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう しょくざい こんだて へんごう ばあい

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつ きゅうしよくもくひょう

9月の給食目標

た もの はたら かんが

食べ物の働きについて考えよう

食べ物、赤のグループ「主に体をつくるもとになる食品」、黄のグループ「主に熱や力のもとになる食品」、緑のグループ「主に体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。

これらの栄養素は元気に活動し、体が成長するために大切なものです。毎日の食事でバランスよくとりましょう。



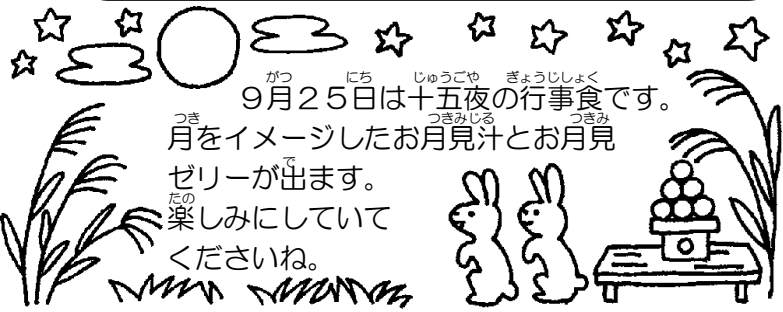
にち もく にち きん じものいちばんきょうしよく ひ

17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

すずかし さんしょう よてい しょくざい
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、
ごはん以外に◎があるときは、
いがい

こんだてめい らん
献立名の欄に ◎ でお知らせします、
すずか 産 し





給食だより9月号



《自校調理校・園》

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、夏バテなどで体調をくずさないように注意しましょう。元気に学校生活を送るためには、毎日三食をしっかりと食べるようにするといいですね。給食では9月の後半から秋の食材が登場します。夏から秋への季節のうつり変わりを楽しみながら、味わって食べましょう。

～9月1日は防災の日～ 災害時の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。災害が起こったときのために、非常食などの準備はできていますか。防災について考えるために、9月3日は防災給食を実施します。この日の給食は、緊急時用に学校に備蓄してある「ヒートレスカレー」と、炊き出しの訓練のために給食室で炊いたごはんです。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。給食室ではふだんおかずを作っている大きな釜でごはんを炊きます。災害時には炊飯器が使えないことも予想されます。家庭でも鍋でごはんが炊けるように練習しておくことで安心ですね。

また、災害に備えて食品をローリングストックしておくことも大切です。ローリングストックとは、備蓄している水や缶詰、レトルト食品などの日持ちする食品を日常的に食べて、食べた分を買い足してまた備蓄しておく方法です。ローリングストックをすると、必要な量を常に備蓄しておくことができる、災害時にも食べな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、などの良いことがあります。

鍋でごはんを炊いてみよう

① 米をはかる
計量カップではかる。
1合 = 180ml

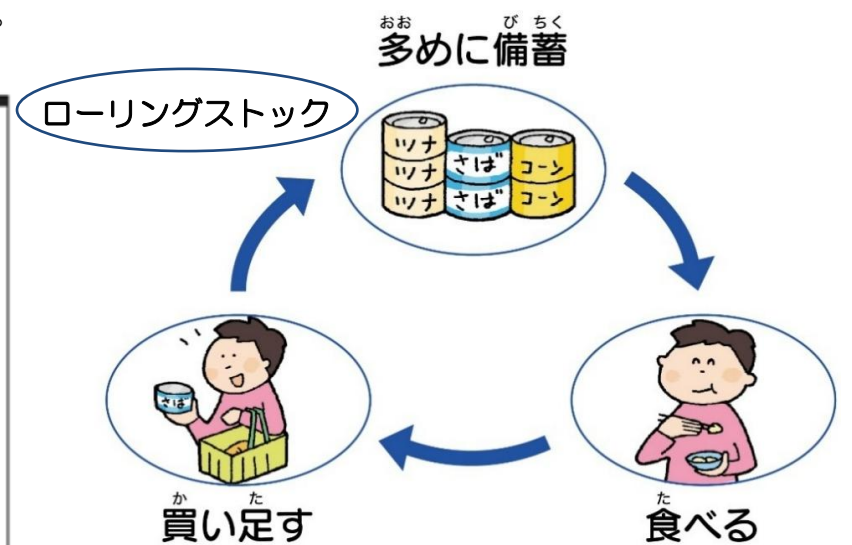
② 米を洗う
洗っている間も吸水するので早く！
軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。

③ 水をはかって浸す
30分以上米を浸し、吸水させる。
水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。

④ 炊く、むらす
①沸騰するまで強火 ↓ 約2～5分間
②ふきこぼれない程度に火を弱める ↓ 約5～7分間
③火を消し、ふたをして蒸らす
ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。

⑤ できあがり

※米の炊き方については目安としてお使いください。



敬老の日

長生きの秘密は和食にあり



日本は世界にくらべて平均寿命が長い国ですが、その秘密は和食にあると言われています。和食は、ごはんや汁物に3種類のおかずの「一汁三菜」が基本となっていて、栄養バランスが良いのが特徴です。また、旬の食材を使って季節感を大切にしているので、その季節に合わせたいろいろな食材を食べることができます。そして、だしのうま味を上手に使うことで、料理を薄味に仕上げ、素材の味を楽しむことができます。

和食に使われている食材の頭文字をとった「まごわやさしい」という言葉があります。これらの食材をふだんの食事に取り入れ、健康な食生活を心がけましょう。

ま まめ	ご ごま	わ わかめ	や やさい	さ さかな	し しいたけ	い いも



つくってみよう！給食レシピ

なすのドライカレー

9月30日のこんだてより

<材料 4人分>

豚ひき肉	125g	チャツネ	小さじ2
玉ねぎ	400g	トマトケチャップ	大さじ1
なす	100g	ウスターソース	小さじ2
赤パプリカ	25g	こいくちしょうゆ	小さじ1
ひきわり大豆	100g	カレールウ	20g
油	小さじ2		
カレー粉	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		

ひきわり大豆は、ゆで大豆を砕いてもいいです。チャツネはなくても作れます。



<下ごしらえ>

- 玉ねぎ、赤パプリカは粗みじん切りにする。
- なすは、8mm巾いちょう切りにし、水にさらしておく。



<作り方>

- フライパンに小さじ1の油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで、20分ほど炒めて、取り出しておく。
- 同じフライパンに小さじ1の油を熱し、豚ひき肉を加え、カレー粉、塩こしょうを振り、肉がぽろぽろになるまで炒める。
- ①の玉ねぎ、なすを加えて、さらに炒める。
- 大豆、ケチャップ、ソース、しょうゆ、チャツネを加えて弱火でじっくりと煮込み、焦げないように時々かき混ぜる。
- カレールウ、赤パプリカを加えて、弱火で煮込む。