

日		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)	こんだてめい				
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとになる	
3 (木) 619kcal 14.1g 251mg	ごはん ぎゅうにゅう ヒートレスシチュー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう		◎ごはん あぶら レトルトシチュー ぶどうゼリー	
4 (金) 618kcal 22.5g 261mg	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからめ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ みりん 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
7 (月) 575kcal 22.1g 307mg	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン てづくりごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナオイルづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン キャベツ にんじん	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう さとう ねりごま あぶら	しお こしょう トマトケチャップ す しょうゆ
8 (火) 588kcal 26.0g 305mg	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ きゅうりのしおもみ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しお こしょう ウスターソース しお (けずりぶし)
9 (水) 590kcal 22.2g 293mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいごん にんじん きゅうり	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう
10 (木) 582kcal 24.0g 361mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎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 キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	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 す しょうゆ
11 (金) 585kcal 24.7g 302mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ ◎とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら (こんにゃく)	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
14 (月) 575kcal 23.2g 321mg	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに とうもろこし きゅうり	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお こしょう
15 (火) 580kcal 20.0g 359mg	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ぶたにくとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ	◎わかめごはん でんぶん あぶら あぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ こしょう
16 (水) 588kcal 20.6g 389mg	ごはん ぎゅうにゅう タコスミート やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトみずに たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	◎ごはん あぶら でんぶん あぶら	しお こしょう カーリックパウダー トマトケチャップ しょうゆ チリパウダー ウスターソース しお こしょう コンソメ
17 (木) 596kcal 21.8g 278mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん たまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎たまご	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん	◎ごはん ◎うどん でんぶん さとう あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールフ みりん しょうゆ
18 (金) 596kcal 20.1g 282mg	ごはん ぎゅうにゅう とうふのぶたキムチのせ じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
24 (木) 575kcal 22.8g 303mg	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
25 (金) 578kcal 21.5g 300mg	ごはん ぎゅうにゅう こぎつねごはんのぐ おつきみじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ◎とうふ	しょうが にんじん とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さといも あおりんごゼリー	(けずりぶし) みりん しょうゆ さけ (けずりぶし) しょうゆ
28 (月) 608kcal 23.8g 306mg	バーガーパン ぎゅうにゅう てづくりメンチカツ ゆでキャベツ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ だいごん パセリ	バーガーパン パンこ あぶら さとう あぶら	しお こしょう カーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ
29 (火) 576kcal 19.1g 261mg	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダささみ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	こしょう しお しょうゆ さけ す トマトケチャップ す しょうゆ
30 (水) 583kcal 29.2g 575mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいののりチーズあえ すましじる	ぎゅうにゅう いわし チーズ のり あぶらあげ ◎とうふ	しょうが キャベツ ◎こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ

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。

9月の給食目標

食べ物の働きについて考えよう

食べ物は、赤色のグループ「主に体をつくるもとになる食品」、緑色のグループ「主に体の調子を整える食品」、黄色のグループ「主に熱や力もとになる食品」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。



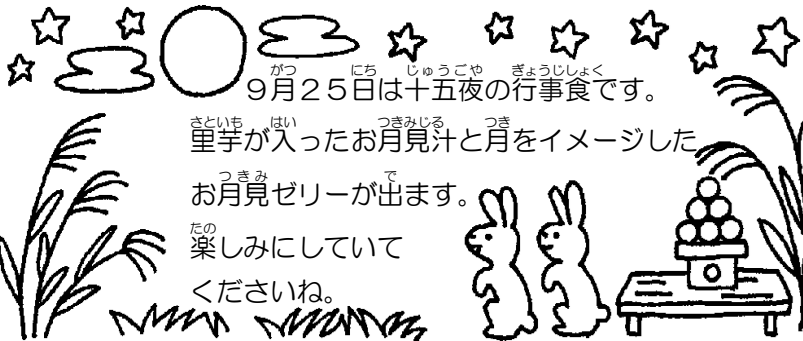
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

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



©手塚プロダクション

《センター校・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3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移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、炊き出しの訓練のために給食センターで炊いたごはんです。給食センターでは、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

1 合 = 180ml
計量カップではかる。

② 米を洗う

洗っている間も吸水するので手早く！
軽にかき混ぜながら3回く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。

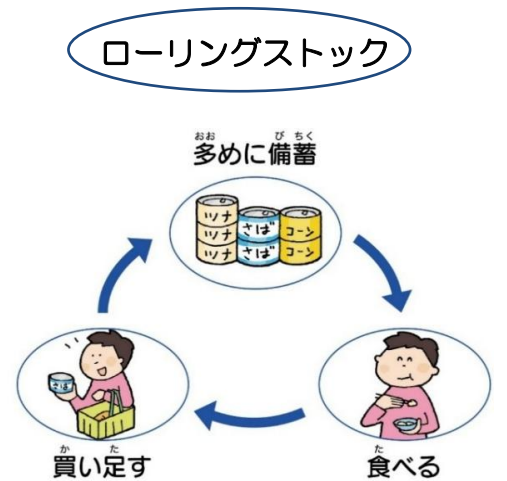
④ 炊く、むらす

①沸騰するまで強火
↓ 約2～5分
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
↓ 約10分間
鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。

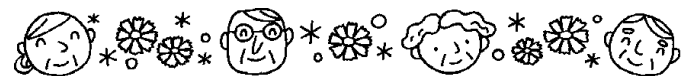
⑤ できあがり

ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽にかき混ぜる。

※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、ごはん和汁物に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 こぎつねごはんの具

9月25日の献立より

<材料 4人分>

・だし汁	100ml	☆	・みりん	4g
・油	適量		・こいくちしょうゆ	12g
・おろししょうが	4g		・酒	8g
・鶏ひき肉	80g		・むき枝豆	12g
・にんじん	60g		・片栗粉	1g
・油あげ	20g			
・ホールコーン	40g			
・砂糖	8g			



水を少なめに炊いたごはんを具と混ぜ合わせると、べたつかず、おいしい『こぎつねごはん』ができますよ。

<下ごしらえ>

- ・にんじんはせん切りにする。
- ・油あげは、油抜きをし、短冊切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油としょうがを入れ、弱火で炒め、香りが出たら、鶏ひき肉を入れ、炒める。
- ②鶏肉がそぼろ状になったら、にんじんを加えて炒める。
- ③油あげ、ホールコーン、だし汁、砂糖を加えて煮る。
- ④調味料(☆)を加えて、味がしみ込むように煮る。
- ⑤むき枝豆を加え、水で溶いた片栗粉を加えて完成。