



日	こんだてめい	あか	みどり	き	調味料・その他
		赤	緑	黄	
		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	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 21.5g 276mg	ぎゅうにゅう はやしライス にんじんサラダ いちごレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ いちごレアチーズ	◎ごはん あぶら さとう さとう	しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース はやしわか
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 622kcal 24.1g 537mg	きびなごのからあげ もやしのごまあえ さつまいものみそしる	きびなご しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら ごま さとう さつまいも	しょうゆ さけ しょうゆ (けずりぶし)
5 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 589kcal 22.6g 359mg	◎たまご ぎゅうにゅう チョコレートクリーム	にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃがいも チョコレートクリーム	しお こしょう 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
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 25.8g 275mg	さわらのしろみそかけ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ あぶらあげ ◎ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さけ しお みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 604kcal 17.0g 254mg	ポテトのマヨネーズやき とりにくとやさいのフォー	たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん ごまつな レモンかじゅう	◎ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ げんまいフレーク あぶら フォー	しお こしょう さけ しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 27.3g 284mg	さけのねぎこうみだれ あきのぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにゃく)	さけ しょうゆ す みりん (けずりぶし)
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 633kcal 20.6g 268mg	ガバオふうライス ごもくワントンスープ ブルーベリークレープ	とりにく ベーコン	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ワントン ブルーベリークレープ	しょうゆ オイスターソース しお ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 21.1g 364mg	なすとあつあげのマーボー ナムル	◎ぶたにく ◎あかみそ あつあげ もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	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 しょうゆ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 24.9g 331mg	いわしのかばやきふう キャベツのしそあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ◎とうふ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ◎キャベツ にんじん ◎だいこん ◎しろねぎ	しょうゆ あかじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 22.3g 286mg	おやこに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ◎たまご ひじき ツナオイルづけ	◎ごはん じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ しょうゆ しょうゆ さけ
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 608kcal 23.1g 260mg	とんみそ れんこんチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ れんこん	◎ごはん さとう あぶら	みりん さけ しお
19 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 587kcal 21.9g 351mg	おやこビーンズ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ◎だいず えだまめ たまねぎ にんじん ◎キャベツ	こくとうパン でんぶん あぶら さとう あぶら マカロニ	しょうゆ しお こしょう コンソメ
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 626kcal 24.1g 299mg	さばのなんばんづけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ す (けずりぶし) さけ しょうゆ
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 25.6g 294mg	てづくりハンバーグおろしソース きのこのすましじる	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく あぶらあげ ◎とうふ	◎ごはん パンこ さとう でんぶん	しお こしょう ガーリックパウダー さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 18.9g 272mg	ポークカレー キャベツとコーンのソテー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうもろこし ◎キャベツ りんご	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら	しお こしょう ケーシー チャツネ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース しお こしょう
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 25.0g 300mg	たらのちゅうかふうあんかけ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら ◎とうふ わかめ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ちゅうかスープのもと す しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
26 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 595kcal 25.4g 309mg	ツナサラダ だいずとニョッキのトマトに	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ぶたにく ◎だいず	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう じゃがいものニョッキ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 623kcal 23.3g 413mg	キムチなべ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ◎あかみそ あつあげ にんじん ◎はくさい キムチ しめじ にら ◎しろねぎ	◎ごはん さとう ホットケーキミックス さとう あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
28 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう 597kcal 24.4g 286mg	ホキのからめあえ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまねぎ にんじん ◎キャベツ かぶ	◎わかめごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	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 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 649kcal 19.2g 314mg	マーボーはるさめ だいずとさつまいものあまからめ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ ◎だいず	◎ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶん さつまいも 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 ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 651kcal 24.8g 321mg	あじのカレーザクザクやき こめこのパンプキンシチュー	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ とうもろこし	◎ごはん こめこ あぶら げんまいフレーク あぶら こめこ	しお こしょう さけ カレーこ こしょう ガーリックパウダー コンソメ しお



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。

15日(木)と16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。

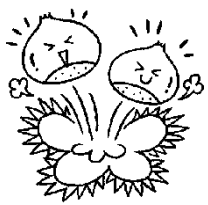
10月の給食目標

すききらいせずに食べよう

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

《センター校・園》

まだまだ夏間は暑いですが、10月になるとだんだん秋の足音が近づいてきます。秋はスポーツや読書、芸術など、さまざまなことに取り組みやすい季節です。食欲の秋でもあるので、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

今月の給食では、さつまいもやきのこ、りんごなど旬の食材を取り入れた献立を予定しています。食材のおいしさや自然のめぐみに感謝しながら、季節の味覚を楽しみましょう。

10月の給食目標 すききらいせずに食べよう

みなさんは好き嫌いをせずに給食を食べることができていますか。いろいろな食材や味を体験することは、栄養をとるだけではなく味覚の発達につながります。苦手な食べ物でも何年後かに食べられるようになることもあります。そのためには、こどものうちにいろいろな食べ物に出会っておくことが大切です。毎日の給食で少しずつ挑戦してみましょう。

すききらいを克服する5つのポイント

①おなかをすかせてから食べよう。
おなかがすいている時は、苦手な食べ物もおいしく感じやすくなります。
体を動かしたり、おやつを調整して食事の前はおなかをすかせましょう。

②旬の食材を食べよう。
旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養がたくさん含まれています。
旬の時期は、食べ物のおいしさを知るチャンスです。



③みんなで一緒に楽しく食べよう。
楽しい経験を通して苦手な食べ物が食べられるようになることがあります。
家族や友達と一緒に楽しい雰囲気です。



④一口挑戦してみよう。
体の成長とともに味の感じ方も変わっていきます。前は苦手だなと思っていた食べ物も、今はおいしく感じることもありますよ。

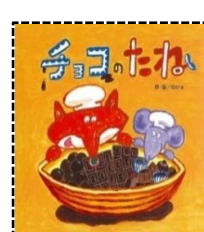


⑤自分で野菜を育てたり、料理をしてみよう。
野菜を育てたり、調理することでその食材に興味があき、苦手な食べ物に挑戦するきっかけになります。
また、調理法を変えると食感が変わり、おいしく食べられることもあります。



給食で読書の秋を楽しもう！

☆10月は、食べ物や料理に関する本を紹介する「おはなし給食」を実施します。紹介した本は学校の図書室や、鈴鹿市や三重県の図書館でさがして読んでみましょう。



おはなし給食では、楽しい本をたくさん紹介します。
給食を食べて、読書も楽しみましょう。



つくってみよう！給食レシピ とんみそ

10月16日の献立より

〈材料 4人分〉

豚肉	200g
玉ねぎ	200g
☆赤みそ	小さじ4
☆さとう	小さじ4
☆みりん	大さじ1
☆酒	小さじ1
☆水	50ml

〈作り方〉

- 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは5mm幅のスライスに切る。
- 鍋に☆の調味料を入れて火にかけ、みそを練るように煮て、みそダレを作る。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、玉ねぎと豚肉をゆでる。
- ゆでた玉ねぎと豚肉を、みそダレに加え、混ぜ合わせる。



給食では、鈴鹿市産の大豆から作られた赤みそ（豆みそ）を使っています。
こどもたちに人気の「みそダレ」の味で、豚肉も玉ねぎもおいしく食べられます。