

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう 調味料・その他
エネルギー (kcal)		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なる	
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (金) 657kcal 22.1g 295mg	ごはん ぎゅうにゅう ひややつこ じゃがいものきんぴらいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん こしょう しお しょうゆ
4 (月) 606kcal 25.4g 314mg	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ だいち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 ◎だいち	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん トマトみずに	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ あぶら ニョッキ	しお こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
5 (火) 617kcal 26.2g 538mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツのしそあえ ひじきときりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ひじき さつまあげ	しょうが キャベツ にんじん きりほしだいこん しいたけ さやいんげん	◎ごはん さとう でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しお あかじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ みりん
6 (水) 670kcal 17.0g 327mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ だいがくいも	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ はくさい ねぎ	◎ごはん あぶら さとう はるさめ さつまいも あぶら ごま さとう	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかさ-ブのもと しお
7 (木) 607kcal 25.6g 285mg	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのマヨネーズやき ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん にんじん だいこん しめじ ねぎ	◎ごはん ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう さけ (けずりぶし) しょうゆ
8 (金) 606kcal 19.4g 274mg	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう フレンチドレッシング	
11 (月) 634kcal 21.1g 351mg	コッペパン ぎゅうにゅう あきのクリームシチュー ごぼうのあまがらめ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぶん あぶら さとう	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ
12 (火) 609kcal 20.6g 298mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーあじのくじゃが だいちいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいち ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん	◎ごはん あぶら さとう (こんにゃく) じゃがいも さとう あぶら	さけ カレーこ しょうゆ しょうゆ からし す
13 (水) 660kcal 24.7g 343mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ 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	さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ
14 (木) 605kcal 23.6g 305mg	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそあげ そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ ◎のり とうふ ◎たまご	きゅうり キャベツ しょうが えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	◎ごはん こむぎこ あぶら でんぶん	しお しお しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
15 (金) 685kcal 26.7g 337mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんばんづけ もやしのあえもの ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば こんぶ ◎だいち あぶらあげ	しょうが たまねぎ ◎ねぎ もやし ◎こまつな ごぼう にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう (こんにゃく) さとう	しょうゆ さけ みりん す とうがらし しょうゆ (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
18 (月) 684kcal 23.8g 307mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ てづくりごまドレサラダ くりのムース	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 まいたけ しめじ エリンギ ◎ねぎ ◎キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ オリーブオイル さとう ねりごま あぶら くりのムース	しお こしょう しょうゆ す しょうゆ
19 (火) 609kcal 22.0g 310mg	あげパン ぎゅうにゅう にこみうどん ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ ◎ねぎ とうもろこし ◎ほうれんそう	コッペパン さとう でんぶん あぶら ◎うどん あぶら	シナモン (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお こしょう
20 (水) 605kcal 25.2g 368mg	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ほそぎりこんぶのいために	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ◎たまご こんぶ あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ にんじん	◎ごはん さとう あぶら さとう	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん
21 (木) 640kcal 21.2g 276mg	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふううまに フルーツゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ◎キャベツ ◎ねぎ みかん パインアップル	◎ごはん でんぶん あぶら さとう はちみつレモンゼリー	しょうゆ こしょう カーリックパウダー ちゅうかさ-ブのもと みりん しお
22 (金) 641kcal 24.8g 299mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのおろしソース あきなすのみそしる みかん	ぎゅうにゅう さわら ◎あかみそ しろみそ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ なす ◎しろねぎ みかん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
25 (月) 665kcal 27.2g 360mg	バーガーパン ぎゅうにゅう バーガーチキン ポイルキャベツ さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	バーガーパン でんぶん あぶら さとう さつまいも でんぶん	しょうゆ みりん しお コンソメ こしょう
26 (火) 622kcal 25.1g 520mg	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ こまつなごまあえ あきのとんじる	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎こまつな ◎キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さといも (こんにゃく)	しょうゆ しお さけ しょうゆ (にぼし)
27 (水) 586kcal 23.2g 299mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にんじん えのきたけ ◎はくさい もやし ◎ねぎ	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう でんぶん ワントンのかわ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ ちゅうかさ-ブのもと しょうゆ しお
28 (木) 631kcal 28.8g 296mg	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそがらめ からしあえ しちに	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ とりにく	しょうが えのきたけ ◎キャベツ ◎こまつな しょうが にんじん れんこん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう あぶら (こんにゃく) さとう	さけ しょうゆ みりん からし しょうゆ (けずりぶし) さけ しょうゆ とうがらし
29 (金) 656kcal 24.1g 299mg	げんりようごはん ぎゅうにゅう チキンカレー てづくりナンふう キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら あぶら	チャツネ カレーこ コンソメ ウスターソース カレールウ しお ベーキングパウダー しお こしょう

牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。10月給食目標

14日(木)と15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。

27日(水)のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた新米です。感謝していただきます。

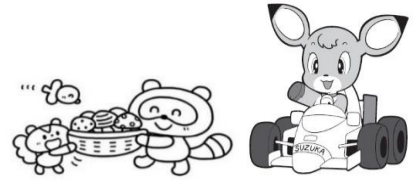
好き嫌いせずに食べよう!

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。



2021年

給食だより10月号



《センター校・園》

©手塚プロダクション

夏の残暑も終わり、少しずつ秋らしくなってきました。お米、野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬をむかえる季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさん採れるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

育みたい 食べ物を大切に思う心

10月16日「世界食料デー（World Food Day）」は、1981年に国連が

「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、食料を十分に得ることができず、飢餓に苦しんだり、栄養不足になったりする人が多くいます。

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」が年間600万トンもあります。

これは、日本で一人当たり、毎日、お茶碗一杯分（約130g）も捨てられているということです。

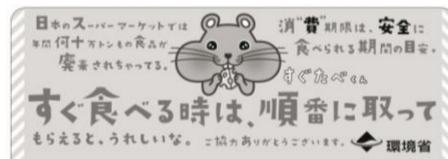
10月の給食目標は「好き嫌いせずに食べよう」です。苦手なものだからといって、食べ物を残してしまうことも、食品ロスの原因になります。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友だち同士や家族で話し合う機会にしていただければと思います。



わたし 私たちに できることは？



食べ物を無駄にしない



「てまえどり」すぐ食べる時は 期限の短いものから取ろう



世界の食料問題に 目を向ける

10月給食目標

好き嫌いせずに食べよう！



好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

食べ物には人の体にとって大切な栄養素が含まれています。色々な食べ物を食べることで健康な体がつくれます。好きなものだけを食べていると、栄養が偏ることもあるので、苦手なものでもまずはひとくち食べてみましょう。

食べ物の苦手克服する5つのポイント

①おなかを空かせてから食べよう



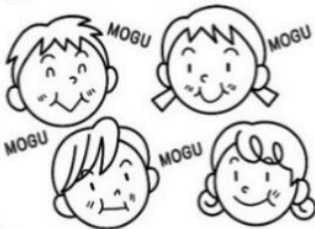
②旬のものを食べよう



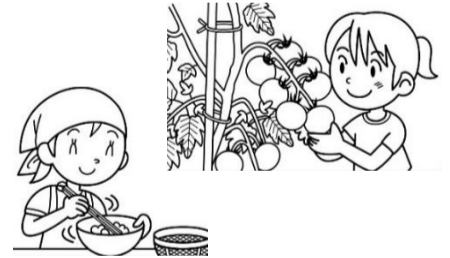
③まずはひとくち食べてみよう



④みんなで一緒に食べよう



⑤自分で野菜を育てたり 料理をつくったりしてみよう



つくってみよう！給食レシピ《手作りナン風》



＜材料 4人分＞ 10月29日のこんだてより

＜作り方＞

（オープン用鉄板25×30cm）

- 強力粉 180g
- 薄力粉 60g
- 砂糖 6g
- 塩 2.4g
- ベーキングパウダー 4.8g
- クッキングシート
- 水 200g
- 油 24g
- 油 適量
- （生地をのばす用）

- ①ボールに★の材料を入れて混ぜる。
- ②水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③粉がなくなったら、油を加えてよく混ぜる。
- ④生地がまとまったら、オープン用鉄板にクッキングシートをひき、生地をのばす。（生地をのばす用の油を手につけるときれいにのばせます）
- ⑤240℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥切り分けて、完成！

食べやすい大きさに 切り分けて 食べてくださいね

