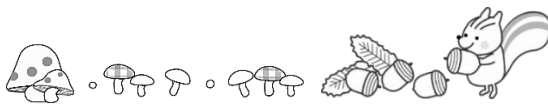


ねん がつ 2021年 11月 こんだてよていひょう



すずかしきょういんかい すずかしがっこうきょうしよく 鈴鹿市教育委員会・鈴鹿市学校給食センター

日	こんだてめい	あか赤	みどり緑	き黄	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ごめこのクリームシチュー ごうちやフライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	コッペパン あぶら じゃがいも ごめこ でんぶん あぶら さとう	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお しょうゆ ごうちや
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース ゆばのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ゆば	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん きくらげ えのきたけ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ サラダささみ	しょうが にんじん たまねぎ もやし キムチ にら きりぼしだいごん にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう うのはないため やさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし おから ◎あかみそ しろみそ	にんじん しいたけ さやいんげん だいごん にんじん はくさい ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (ごんにやく) さとう	しょうゆ (けずりぶし) みりん しょうゆ (けずりぶし)
8 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのアップルソース ポテトチーズ だいごんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	しょうが りんごピューレ だいごん にんじん パセリ ほうれんそう	コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ さけ しお しお こしょう コンソメ
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にしよくだん (ぶたそぼろ) にしよくだん (いりたまご) きのこのすましじる	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎たまご あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ にんじん しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう あぶら さとう	さけ しょうゆ しお (けずりぶし) しょうゆ
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいずもやしのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ だいずもやし 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
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ うずらたまご がんもどき	にんじん だいごん ほうれんそう キャベツ もやし	◎ごはん さとう (ごんにやく) さとう ごま	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ こまつなのからしあえ とうにゅうぶたじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ◎あかみそ しろみそ とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (ごんにやく)	しょうゆ からし (けずりぶし)
15 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマトみずに レモンかじゅう みかん パインアップル もも	コッペパン あぶら	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお
16 (火)	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ ごぼうとベーコンのソテー	きなこ ぎゅうにゅう とりにくだんご ベーコン	にんじん ◎はくさい しめじ ◎ねぎ ごぼう	コッペパン さとう あぶら	しお ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう しお こしょう
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ ほうれんそうのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ	しょうが ◎ほうれんそう もやし にんじん ◎だいごん ごぼう ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (ごんにやく) さといも でんぶん	しょうゆ しお さけ カレーこ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
18 (木)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう みそにこみりどん ちくわのてんぷら ひのなづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ ちくわ ◎ひのな	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ	◎ごはん ◎うどん こむぎこ あぶら ごま	(けずりぶし) さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ
19 (金)	きのこごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき ごまもやし とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ◎たまご ツナオイルづけ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ ◎ねぎ もやし にんじん えのきたけ ほうれんそう ◎しろねぎ	◎きのこごはん あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ しお (けずりぶし) しょうゆ
22 (月)	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 やさいスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ ◎キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	バーガーパン パンこ あぶら さとう	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース しお コンソメ こしょう しお
24 (水)	ちらしずし ぎゅうにゅう はなちらし むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ きんしたまご むぎみそ とうふ あぶらあげ	にんじん きゅうり ◎だいごん にんじん ごぼう ◎ねぎ	◎ちらしずし さとう (ごんにやく)	しょうゆ (けずりぶし)
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー ふくじんづけのあえもの アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャップ コンソメ ウスターソース アセロラゼリー
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいごんのレモンずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ とりひきにく	◎だいごん レモンかじゅう たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ しお す しお さけ しょうゆ
29 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう いためビーフン おやこビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ◎キャベツ きくらげ えだまめ	◎こくとうパン あぶら ビーフン さとう でんぶん あぶら	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 しょうゆ
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとぶたにくのいためもの あらめのナムル りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま りんごゼリー	さけ しお こしょう オイスターソース しょうゆ しょうゆ す 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。

都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

11月の給食目標

感謝して食べよう

18日(木)と19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。

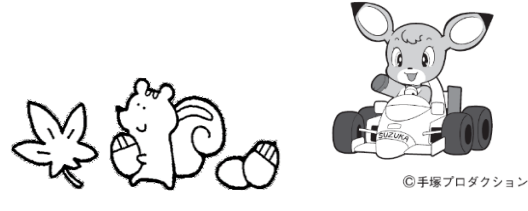
ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄にでお知らせします。



©手塚プロダクション



# 給食だより11月号



2021年

《センター校・園》

秋が深まる11月は、鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれます。そして、魚、野菜、きのこ、果物など、食べ物がおいしい季節ですね。これから訪れる冬に備えて、いろいろな食べ物をバランスよく取り入れた食事、免疫力を高め、風邪をひきにくい体、寒さに負けない体を作っておきましょう。

## 11月24日は「和食の日」

いいにほんしょく

11月24日は語呂合わせで「いいにほんしょく」の日です。

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食文化です。

栄養バランスがよく、健康的な食事であり、家庭や地域の行事の中で、食事を共にすることにより、人々の絆を深める役割も果たしてきました。

和食の基本である「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

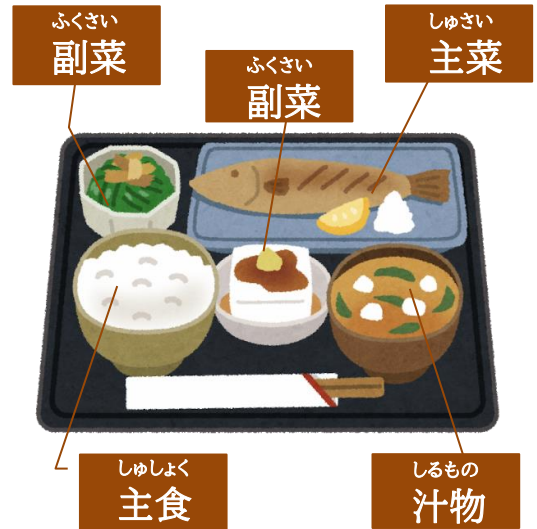
体に必要な「おもに熱や力のもとになる」「おもに体をつくる」

「おもに体の調子を整える」という3つの栄養素を、

バランスよくとることができます。



11月24日は「和食の日」



主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合は、お米が基本です。

汁物

かつお節やにぼしを煮出してとる「だし」はうまみがたっぷりです。給食のみそ汁やすまし汁もだしのうまみを生かして作っています。

三菜

主菜1品、副菜2品で合わせて3品です。主食と汁物だけでは不足する栄養素を補います。

## 11月1日は紅茶の日です



こうだゆうくん

1791年11月にロシアにて、鈴鹿市若松出身の大黒屋光太夫は、日本人として初めて正式な茶会で紅茶を飲んだ人とされています。そのことにちなんで日本紅茶協会は、11月1日を「紅茶の日」と決めました。

そして、鈴鹿市では、郷土の偉人「大黒屋光太夫」を広く知ってもらうために、11月の給食に紅茶を使用した献立を提供しています。

11月1日（月）の給食は「紅茶フライビーンズ」が登場します。ほんのり香る紅茶の風味を味わってみましょう。紅茶は、今年もA G F鈴鹿株式会社様からいただきました。

## 11月給食目標

感謝して食べよう

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

給食ができるまでには、たくさんの方がかかわっています。作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。



## つくってみよう！給食レシピ

### 《千草焼き》

- <材料 4人分> 11月19日のこんだてより
- 卵 3個
  - にんじん 40g (4cm程度)
  - 玉ねぎ 60g (約1/4個)
  - ツナオイル漬け 40g (1/2缶)
  - ねぎ 20g (約3本)
  - 油 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - 砂糖 小さじ2
  - 酒 小さじ1
  - 紙カップ (オーブンで使えるもの) 4個

- <作り方>
- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
  - ③ボールに卵を割り入れてよくほぐし、①とツナオイル漬けを入れて混ぜる。油と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
  - ④紙カップに流し入れる。
  - ⑤180℃のオーブンで約15分焼く。(様子をみながら、焼いてください)
- ☆カップに入れずに、フライパンで焼いて、切り分けても彩りよく仕上がります。  
※オーブンでやけどをしないように気をつけてください。

好きな野菜を入れてもおいしくできますよ！

