



令和 3 年

6 月

こんだてよていひょう

No.1

枕崎市立学校給食センター

日	こんだての 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 魚・肉・卵・豆 製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 油脂		g	
1 火	①バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ひじきのアーモンドサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白花豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク ④ひじき	③にんじん ③トマト ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ④きゅうり ④キャベツ	①パン ③じゃがいも ③さとう	③④油 ④オリーブオイル ④アーモンド	648 803	27.7 33.4	小学校 中学校
2 水	①麦ごはん ②牛乳 ③他人丼の具 ④まわかめのガーリック炒め	③豚肉 ③さつま揚げ ③卵 ④油揚げ ④ベーコン	②牛乳 ④まわかめ	③にんじん ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ	①ごはん ①麦	③④油	610 756	25.4 30.9	小学校 中学校 【2・木】 他人丼の具をご はんにかけて食 べてください。
3 木	①チーズパン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④かんばちのキャロットソース	③ベーコン ④かんばち	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ ③しいたけ ③セロリー ③えのき	①パン ③じゃがいも	④ノンストップマヨネーズ	627 764	35.2 40.0	小学校 中学校 【4・金】 チキンカレーの ルーをごはんに かけて食べてく ださい。
4 金	①ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④かみかみサラダ	③とり肉 ③④大豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン ④えだまめ	③たまねぎ ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①ごはん ③④さとう ③じゃがいも	④ノンストップマヨネーズ	727 852	27.3 32.2	小学校 中学校
7 月	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④野菜のごま和え	③豚肉 ③大豆 ③豆腐	②牛乳	③にんじん ③にら ④ほうれんそう	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ④キャベツ ④コーン	①ごはん ③④さとう	③油 ③ごま油 ④ごま	691 814	27.7 32.1	小学校 中学校
8 火	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かご豚うどん ④鶏砂肝とナッツのかみかみ揚げ	③豚肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ④油揚げ ④鶏砂肝	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④パセリ	③たまねぎ ③しいたけ	①パン ③さとう ③うどん ④じゃがいも	③油 ④なたね油 ④カシューナッツ	689 866	32.0 38.5	小学校 中学校
9 水	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚味噌	③とり肉 ③ちくわ ③生揚げ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④にら	③こんにやく ③ごぼう ③れんこん ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース	①ごはん ③じゃがいも ③④さとう	④油	661 776	25.2 28.8	小学校 中学校
10 木	①ドッグパン ②牛乳 ③マカロニスープ ④チリビーンズ ★⑤フローズンモモ	③ベーコン ④豚肉 ④いんげん豆 ④金時豆 ④レンズ豆	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト ④ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③コーン ⑤もも	①パン ③マカロニ ③じゃがいも	④油	606 765	25.5 33.4	小学校 中学校 【10・木】 フローズンもの ゴミはクラスご とに1つにまとめて コンテナの中に 入れて下さい。
11 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④とり肉のごま照り焼き	③生揚げ ③みそ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③もやし ③えのき ③ふかねぎ	①ごはん ④さとう	④ごま	618 756	29.1 33.8	小学校 中学校
14 月	①ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④ピピンパの具	③ベーコン ④豚肉 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ③ほうれんそう	③たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ③しいたけ ④もやし	①ごはん ③じゃがいも ③ビーフン ④さとう	③④ごま油 ④ごま	702 829	32.3 29.7	小学校 中学校 【14・月】 ピピンパの具を ごはんにかけて 食べてください。

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。



作ってみよう!

とり肉のごま照り焼き
～6月11日(金)献立より～

<作り方>

<材料> 4人分

★鶏モモ切身(60g) 4枚

(調味料)

- ☆料理酒・・・大さじ1
- ☆食塩・・・ひとつまみ
- ☆こしょう・・・少々
- ☆三温糖・・・大さじ1

- ☆薄口しょうゆ・・・小さじ1
- ☆濃口しょうゆ・・・小さじ1
- ☆本みりん・・・小さじ1
- ☆すりごま・・・5g
- ☆いりごま・・・5g

①ボウルに鶏肉と調味料を入れて混ぜ合わせる。

②フライパンに油をひいて熱し、中火で焼き色がつくまで焼く。

③焼き色がついたらひっくり返して反対側も焼く。





令和 3 年

6 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
15	①小型バターパン ②牛乳 ③焼きそば ④さっぱりサラダ	③豚肉 ③ちくわ	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン ④こまつな	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ④コーン ④きゅうり	①パン ③スパゲッティ ④さとう	③油 ③いりごま ③④ごま油	小学校 598	たんぱく質 25.7	
火							中学校 758	31.7		
16	①ごはん ②牛乳 ③和風コーンスープ ④鶏とゴーヤの揚げ煮	③ベーコン ④とり肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④えだまめ	③たまねぎ ③コーン ③キャベツ ③ふかねぎ ④にがうり	①ごはん ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 656	23.9	
水							中学校 774	27.3		
17	①ミルクパン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④かつおのカップ焼き	③豚肉 ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン ④パセリ	③しょうが ③ふかねぎ ③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③もやし ④コーン	①パン ③ビーフン	④油 ④ノンストップマヨネーズ	小学校 716	32.3	
木							中学校 864	37.7		
18	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④手づくり鮮ふりかけ	③豚肉 ③油揚げ ④かつお節 ④卵	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう	③しょうが ③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ	①ごはん ③こんにゃく ③じゃがいも ③さとう	④油 ④ごま	小学校 660	26.4	
金							中学校 776	30.3		
21	①ごはん ②牛乳 ③夏野菜のみそ汁 ④札幌牛丼の具	③大豆 ③油揚げ ③みそ ④牛肉 ④かまぼこ	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ	③なす ③④たまねぎ ③えのき ④こんにゃく	①ごはん ④さとう	④油	小学校 619	24.9	
月							中学校 778	30.8		
22	①米粉パン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ④ごぼうとナッツのサラダ	③ベーコン ③とり肉	②牛乳	③④にんじん ④ごぼう	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④キャベツ ④レモン果汁	①パン ③じゃがいも	④ノンストップマヨネーズ ④アーモンド ④ごま	小学校 613	26.7	
火							中学校 773	33.2		
23	①わかめごはん ②牛乳 ③豚汁 ④シューマイ(2個ずつ)	③④豚肉 ③みそ	②牛乳 ①わかめ	③にんじん	③こんにゃく ③ごぼう ③だいこん ③もやし ③ふかねぎ ④たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも	①ごま	小学校 679	25.4	
水							中学校 811	29.9		
24	①黒糖パン ②牛乳 ③厚揚げの中煮 ④春雨の酢の物	③豚肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ	③しょうが ③たけのこ ③しいたけ ③たまねぎ ③キャベツ ④もやし ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①パン ③④さとう ④春雨	④ごま油 ④ごま	小学校 654	28.4	
木							中学生 810	34.2		
25	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④かつお腹皮の蒲焼風	③豆腐 ③かまぼこ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ ④しょうが	①ごはん ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 652	28.4	
金							中学校 768	36.8		
28	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④チンジャオロース	③豆腐 ③かまぼこ ③卵 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③えのき ④しょうが ④しいたけ	①ごはん ④さとう	④ごま油	小学校 608	24.6	
月							中学校 764	33.2		
29	①バーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③ベーコン ③レドキドニー ④かつお	②牛乳	③にんじん ③パセリ ③ほうれんそう	③たまねぎ ③えのき	①パン ③じゃがいも	④なたね油	小学校 657	25.4	
火							中学校 760	31.6		
30	①スタミナチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	③豚肉 ③とり肉 ③豆腐	②牛乳 ③わかめ	①赤ピーマン ①ピーマン ①③にんじん ③チンゲンサイ	①しょうが ①③たまねぎ ③えのき ③キャベツ ④もも ④パイナップル ④りんご果汁 ④みかん ④アセロラ果汁	①ごはん ①さとう	①③油 ③ごま油 ①③ごま	小学校 674	25.2	
水							中学校 801	29		

【21・月】
札幌牛丼の具を
ごはんにかけて
食べてください。

【29・火】
かつおトロッケを
バーガーパンに
はさんで食べて
ください。



★毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食育月間は普段の食習慣を見直す機会にしましょう。
子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身の健康とともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの食習慣がとても重要です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい『食育』と、その効果

<p>家族みんなで食卓を囲む。</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする。</p> <p>買い物や調理法を学び、食に對して興味・関心が高まります。</p>	<p>さまざまな味を経験させる。</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>	<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p> <p>1日のエネルギーをしっかりと補給します。</p>
--	---	--	--