



平成 28 年

11 月

# こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕  
枕崎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		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 g	
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)			
1 火	①チーズパン ②牛乳 ③家常豆腐(ジャーツァンドウフ) ④茎わかめのガーリックソテー	③豚肉 ③中揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳 ④茎わかめ	③にんじん ④ほうれんそう ④あかピーマン	③しょうが ③④にんにく ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③えだまめ	①パン ③でんぷん ③さとう	③ごま油 ④米油	794	39.5	<p>【2・水】 麦ごはんにはビーフストロガノフをかけて食べましょう。</p> <p>【4日・金】 立神小5年生、立神中1年生のみなさんが育てて収穫したさつまいもです。</p>
2 水	①麦ごはん ②牛乳 ③枕崎牛のビーフストロガノフ ④ひじきのレモンサラダ	③枕崎牛 ③白いんげん豆 ③生クリーム ④ひじき	②牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき	③にんじん ③トマト ④あかピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③りんご ③グリーンピース ④きゅうり ④コーン ④レモン	①米 ①麦 ③じゃがいも ③さとう	③米油 ④オリーブ油	835	27.3	
4 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④立小中さつまいもと鶏肉の甘辛揚げ	③豚肉 ③中揚げ ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③ごぼう ③しいたけ ③たけのこ ③たまねぎ ③しょうが	①米 ④さつまいも ④さとう ④でんぷん	④なたね油 ④ごま	815	32.6	
7 月	①ごはん ②牛乳 ③コンカツ汁 ④かご豚丼の具 ★⑤ヨーグルト	③あぶらあげ ④豚肉 ④かまぼこ ④たまご	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③④にんじん ③こまつな ④葉ねぎ	③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④米油	762	30.2	
8 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④ミックスがじゃ豆 ⑤りんご(1個)	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー ④大豆	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ③さとう	③米油 ④くるみ ④ごま	845	33.8	<p>【8・火】 りんごはパンのお皿と一緒にに入れてください。</p> <p><b>11/8 いい歯の日</b></p>
9 水	①麦ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④三色鮭そぼろ	③豚肉 ③④大豆 ③みそ ③中揚げ ④鮭	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③キャベツ ④しいたけ ④コーン ④えだまめ	①米 ①麦 ③じゃがいも	④米油 ④大豆油 ④ごま	760	30.0	
10 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③きつねうどん ④かきあげ(1枚) ⑤ごま酢和え	③鶏肉 ③さつまいも ③あぶらあげ	②牛乳 ③わかめ	③④⑤にんじん ④かぼちゃ ④しゅんぎく ⑤ほうれんそう	③④たまねぎ ③えのきたけ ③ふかねぎ ④まいたけ ⑤きゅうり ⑤キャベツ	①パン ③うどん ④こむぎこ ⑤さとう	④なたね油 ⑤ごま	808	28.3	
11 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③鶏団子鍋 ④ごぼう入りかつおの甘露煮	③鶏肉 ③あぶらあげ ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③④しょうが ③だいこん ③もやし ③しめじ ③白菜 ③こんにゃく ③深ねぎ ③たまねぎ ③れんこん ④ごぼう	①米 ③パン粉 ③さといも ④水あめ ④さとう	③ごま油 ③なたね油 ④ごま	785	37.7	<p>【10・木】 かきあげとごま酢和えは一緒に小皿に入れてください。</p>
14 月	①ごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ④腹皮のあめがらめ	③鶏肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③ごぼう ③しいたけ ③だいこん ③はくさい	①米 ③さつまいも ③④でんぷん ④こむぎこ ④さとう ④みずあめ	④なたね油 ④アーモンド	783	36.6	
15 火	①バーガーパン ②牛乳 ③具だくさんスープ ④カレー豆サンドの具	③鶏肉 ③ベーコン ④豚肉 ④大豆 ④ガルバンゾー	②牛乳 ④粉チーズ	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト	③④たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③コーン ④えだまめ	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④米油	810	35.1	
16 水	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	①豚肉 ③鶏肉 ③とうふ	②牛乳 ③わかめ	①ピーマン ①あかピーマン ③にんじん ③チンゲンサイ	①にんにく ①しょうが ①③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④パイン ④りんご果汁 ④みかん ④ナタデココ	①米 ①④さとう	①③米油 ③ごま油 ③ごま	772	28.4	<p>【15・火】 バーガーパンにカレー豆サンドの具ははさんで食べましょう。</p>
17 木	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④切干大根のサラダ	③鶏肉 ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③しめじ ③きくらげ ③しいたけ ③えだまめ ④切干大根 ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③パン粉 ③でんぷん ③④さとう	③米油 ③植物性油脂 ④ごま ④ごま油	759	29.4	
18 金	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものみそそぼろ煮 ④手作りお茶じゃこふりかけ	③鶏肉 ③豚肉 ③中揚げ ③みそ ④かつお節	②牛乳 ④シラス干し ④塩こんぶ	③にんじん ④こまつな ④枕崎茶	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③こんにゃく ③えだまめ ③たけのこ	①米 ③でんぷん ③じゃがいも ③④さとう	③④米油	769	30.6	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたもの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。



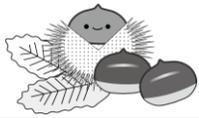
しっかりかんで食べようね！

しっかり噛んで食べていますか？ 一口30回を目標に！！

【よくかむための工夫】

- かみごたえのある食品を取り入れる。  
(れんこんやごぼう、豆、小魚)

- 料理の食材の切り方を大きくする。
- りんごやじゃがいもは皮つきのまま使う。



平成 28 年

11 月

# こんだてよていひょう

〔中学校用 No.2〕

札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		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 g	
		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)			
21 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④高菜炒め	③鶏肉 ③ちくわ ③高野豆腐 ③たまご ④豚肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しいたけ ③れんこん ③キャベツ ④しょうが ④ふかねぎ ④たけのこ ④たかな ④えだまめ	①米 ③④さとう	③米油 ④ごま油	764	33.8	<p>【25・金】 毎月24日は『ふしの日』です。今月は『いいふしの日』になります。今回は、かつお大トロ井の具に札幌産タカエビが入った寿バージョンです。ごはんにのせて食べましょう。</p>
22 ・ 火	①コッペパン ②牛乳 ③きのこのクリームシチュー ④コールスローサラダ ⑤メープルジャム	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ④キャベツ ④コーン ④レモン果汁 ④オニオンパウダー	①パン ③じゃがいも ③さつまいも ④⑤さとう ⑤メープルシュガー	③米油	845	33.6	
24 ・ 水	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④かみかみカラフルサラダ	③豚肉 ③牛肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ④あかピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③りんご ③グリーンピース ④だいこん ④きゅうり ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③米粉	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	802	32.0	
25 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④かつお大トロ井〜寿〜 (給食用アレンジ)	③とうふ ④かつお ④卵 ④タカエビ ④かまぼこ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ほうれんそう	③だいこん ③ふかねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④しいたけ ④しょうが	①米 ④でんぷん ④さとう ④水あめ	④なたね油	757	34.0	
28 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④鶏肉のみみじ焼き	③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③にぼし	③④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも	④ノンエッグマヨネーズ	792	28.3	
29 ・ 火	①バターパン ②牛乳 ③ペンネのボンゴレロッソ ④梅の香サラダ	③ベーコン ③あさり	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④うめ	①パン ③さとう ③ペンネ ④さとう	③オリーブ油 ④ごま	854	33.8	
30 ・ 水	①麦ごはん ②牛乳 ③さといもカレー ④もやしのピリ辛ソテー	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ④あかピーマン ④ほうれんそう	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにゃく ③りんご ③えだまめ ④もやし	①米 ①麦 ③さといも ③さとう	③米油 ③ごま油	825	32.6	

## 給食だよ

朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。食欲の秋とも言われるこの季節、一段といろいろな食べ物がおいしい時期です。「しっかりよく噛んで食べる」「食べる時間をきめる」など、規則正しい食生活に心がけて元気に過ごしましょう。

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする

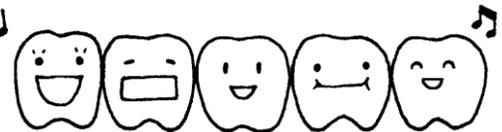


食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



## 11月8日は「いい歯」の日

日々の食事、よく噛んで食べていますか？80歳になっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。歯みがきをして、むし歯にならないように気をつけましょう。好ききらいなく食べることもよく噛んで食べることも強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。食事のときによく噛むことを意識してみましょう。

### 作ってみませんか？ ～ミックスがじゃまめ～

11月8日（火）の献立より

- <材料> 4人分
- ロースト大豆 25g
  - クルミ 25g
  - 黒砂糖 16g
  - 水 25g
  - すりごま 5g
  - きな粉 2g

#### <作り方>

- ① Aの調味料を合わせて、火にかける。
- ② 黒砂糖が溶けたら火を止めて、ロースト大豆とクルミをいれてよく混ぜ合わせる。
- ③ よく混ぜたら、きなこすりごまを入れ、混ぜ合わせる。完成！！

～おやつにつまみにもう一品！！～