



平成 28 年

10 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.1]

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)			
3 月	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④春雨の酢の物	③豚肉・鶏肉 ③豆腐 ③赤みそ ③大豆	②牛乳	③④にんじん ③にら	③たまねぎ ③にんにく ③しょうが ③たけのこ ③しめじ ③干しいたけ ④きゅうり ④もやし	①米 ③でんぷん ④春雨 ④さとう	③米油 ③ごま油 ④ごま	841	33.3	[4・火] かつおの カップ焼きの カップは小さ くてたんで 入ってきた容 器に入れて 給食センター に返してくだ さい。
4 火	①バターパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④かつおのカップ焼き	③ベーコン ③鶏肉・豚肉 ④かつおフレーク ④卵	①②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれん草 ④パセリ ④ピーマン	③④たまねぎ ③にんにく ③キャベツ ③トマト ④枝豆 ④コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ③さとう	③米油 ④マヨネーズ	891	35.5	
5 水	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④ごま和え	③鶏肉・豚肉 ③うずらの卵 ③さつまあげ ③なまあげ	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ④ほうれん草	③たまねぎ ③枝豆 ④キャベツ ④コーン	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま	889	35.6	
6 木	①コッペパン ②牛乳 ③野菜スープ ④鶏肉とカシューナッツのソテー ⑤マーシャルビーンズ	③豚肉 ③カットウインナー ④鶏肉 ⑤大豆粉	②牛乳 ⑤スキムミルク	③④にんじん ③ほうれん草	③とうがん ③セロリ ③たまねぎ ③キャベツ ④しょうが ④にんにく ④枝豆	①パン ⑤さとう ⑤ぶどう糖	④米油 ④カシューナッツ ⑤ココアパウダー ⑤植物油脂	884	36.0	
7 金	①お茶入りかつおチャーハン ②牛乳 ③マカロニスープ ④フルーツポンチ	①かつおフレーク ①大豆 ③鶏肉	②牛乳	①グリーンピース ③小松菜 ③にんじん	①枕崎茶 ①干しいたけ ①コーン ③たまねぎ ③こんにゃく ④パイナップル・黄桃・ナタデココ・アセロラ果汁	①米 ⑤さとう	①③米油	867	32.2	
10 月	体 育 の 日									
11 火	①米粉パン ②牛乳 ③豆のポタージュ ④大学芋 ★⑤ブルーベリーゼリー	②鶏肉 ③白いんげん豆 ③ひよこ豆 ③レッドキドニー	②③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③枝豆 ③コーン ⑤ブルーベリー果汁	①パン ③じゃがいも ④さつまいも ⑤水あめ さとう	③米油 ④菜種油 ⑤黒ごま	891	31.6	[13・木] カミカミサラ ダにマヨネーズ を付けて食 べましょう。マ ヨネーズの容 器は、各クラ ス入ってきた 袋にまとめて 給食センター へ返してくだ さい。
12 水	①ごはん ②牛乳 ③呉汁 ④豚肉のしょうが炒め	③大豆 ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③カットわかめ	③④にんじん ③かぼちゃ ④小松菜	③深ねぎ ③こんにゃく ③ごぼう ③④たまねぎ ④しょうが	①米 ④さとう	④米油 ④ごま	832	30.0	
13 木	①黒糖パン ②牛乳 ③わかめうどん ④カミカミサラダ ⑤一食マヨネーズ	③豚肉 ④さつまあげ ④大豆	②牛乳 ③カットわかめ	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③干しいたけ ③えのきたけ ④きゅうり ④コーン ④枝豆	①パン ③うどん ④さとう	③米油 ④アーモンド ⑤マヨネーズ	853	37.0	
14 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④ひじきとクルミの炒め物	③④鶏肉 ③ちくわ ③生揚げ	②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ③グリーンピース	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③④こんにゃく ③干しいたけ ④枝豆	①米 ③じゃがいも ③④さとう ④クルミ	③米油 ④ごま油	859	34.0	



給食だより ～生活習慣病について～

生活習慣病って何??

運動不足や夜型生活、偏った食生活などの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、心臓病、ガンなどを引き起こすことがあります。



◎塩分の取りすぎを防ぐ
⇒ 高血圧予防に

- ・ラーメンやうどんなどの汁はすべて飲まない。(一般的にラーメン1杯分の塩分は1日の食塩摂取量に相当する。)
- ・しょうゆやソースは直接かけず、つけて食べるようにする。
- ・スナック菓子などは1袋を何回かに分け食べる。

◎食物繊維をとろう
⇒ 糖尿病予防に



甘いものは好きですか？糖분을過剰にとっていると糖尿病を招くおそれがあります。そこで、活躍するのが野菜や豆類、海藻類に多く含まれる食物繊維です。

食物繊維は体内で、糖分の主な原料であるブドウ糖の吸収をゆるやかにする働きがあります。血糖値の急激な上昇が糖尿病につながりますが、それを防ぐ働きをしてくれます。

注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。



平成 28 年

10 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 kcal	たんぱく質 g	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				
		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)			
17 月	①しそごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④さんまのおかか煮	③ベーコン ④さんま	②牛乳 ④かつお節	①しそ ③チンゲン菜 ③にんじん	③たまねぎ ③干しいたけ ③もやし	①米 ③はるさめ ④さとう	③ごま油	830	27.0	[18・火] チリビーンズをナンにのせて食べましょう。
18 火	①ナン ②牛乳 ③麦スープ ④チリビーンズ	③ベーコン ④豚肉・鶏肉 ④ひよこまめ ④レッドキドニー	②牛乳	③にんじん ③小松菜 ④トマト ④グリーンピース	③④たまねぎ ③キャベツ ④にんにく ③えのきたけ ④にんにく	①ナン ③麦 ③じゃがいも ④さとう ④小麦粉	③④米油	824	36.7	
19 水	①ごはん ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④腹皮の蒲焼き風	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草 ④トマト	③たまねぎ ③干しいたけ ③深ねぎ ④しょうが	①米 ③さつまいも ④さとう	③米油 ④ごま ④ごま油 ④菜種油	894	36.0	[21・金] かつおカレーのルーを麦ごはんにかけて食べましょう。
20 木	①ミルクパン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④中華サラダ	③豚肉 ③生揚げ	②牛乳	③④にんじん	③しょうが ③たけのこ ③たまねぎ ③干しいたけ ③キャベツ ③えだまめ ④きゅうり ④だいこん	①パン ③でんぷん ④さとう	③④ごま油 ④ごま	857	36.5	
21 金	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④小松菜のサラダ	③かつお ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③グリんピース ④赤ピーマン ④小松菜	③たまねぎ ④にんにく ③おからこんにやく ③しょうが ④きゅうり ④コーン	①米 ①麦 ④さとう	③米油 ④カシューナッツ ④ごま油	869	34.6	[27・木] ソフトめんのは袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態です業者さんに返してください。
24 月	①札幌産ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④白身魚の甘酢あん	③鶏肉 ③豆腐 ④タラ	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③だいこん ③ごぼう ③深ねぎ ③しょうが ④えだまめ	①米 ③さといも ④さとう ④じゃがいも ④でんぷん	③米油 ④菜種油 ④ごま油	791	30.0	
25 火	①黒糖パン ②牛乳 ③クリームシチュー ④ひじきサラダ	③鶏肉 ③白いんげん豆 ③大豆	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③えだまめ ④コーン ④きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう	③米油 ④ごま油 ④アーモンド	854	32.0	
26 水	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④豚みそ	③油揚げ ③④みそ ④豚肉 ④茶うけみそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④にら	③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④にんにく ④しょうが ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ④黒砂糖	④米油 ④アーモンド	821	30.0	
27 木	①ソフトめん ②牛乳 ③坦々麺スープ ④茎わかめのサラダ	③豚肉 ③焼き豚	②牛乳 ③きくらげ ④茎わかめ	③④にんじん ③チンゲン菜	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③もやし ③深ねぎ ④きゅうり ④コーン	①ソフトめん ④さとう	③④ごま油 ③ねりごま ③すりごま	854	25.0	
28 金	①麦ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④札幌牛の焼肉炒め	③鶏肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③小松菜 ④青ピーマン ④トマト	③④たまねぎ ③えのきたけ ④にんにく ④しょうが ④キャベツ ④りんご	①米 ①麦 ③でんぷん ④さとう	③米油 ③④ごま油 ④ごま	793	31.0	たべものはよくかんで。
31 月	①ごはん ②牛乳 ③キムチ入り根菜みそ汁 ④さばの香草焼き ★⑤かぼちゃプリン	③豚肉 ③みそ ④さば	②牛乳	③にんじん ⑤かぼちゃ	③ごぼう ③れんこん ③えのきたけ ③干しいたけ ③はくさい ③深ねぎ	①米 ③じゃがいも ⑤さとう	③④米油	833	34.0	

★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たいはかがでしょうか。

作ってみませんか？

～ 大学芋 ～ 11日(火)献立より

<材料> (4人分)

- さつまいも 200g(中1本)
- 揚げ油 適量
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 水 小さじ1
- (あれば水あめ 小さじ2)
- いりごま 適量

<作り方>

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしておく。
- ② 揚げ油を熱し160℃くらいになったら、水気を取ったさつまいもを入れて4分程度揚げる。
- ③ しょうゆ、砂糖、水、水あめを鍋に入れて熱し、とろみがつくまで混ぜる。

秋が旬のさつまいも、蒸しても揚げてもおいしく食べられます！ぜひ色々な料理に活用してください。



<揚げ油の温度の見分け方について>

- 150～160℃(低温): さいばしの先から静かに細かい泡が出る。
- 170～180℃(中温): はし全体から細かい泡が出る。

- 180～190℃(高温): はし全体から勢いよく泡が出る。
- ※ 火元から離れるときは確実に火を消しましょう。