



平成 28 年

9 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	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 ・ 木	①ドッグパン ②牛乳 ③具だくさんスープ ④スティックドック ⑤千切りキャベツ ⑥マイティソース	③ベーコン ④牛肉 ④鶏肉 ④豚肉	②牛乳	③⑤にんじん ③ほうれんそう ⑤トマト	③④⑤たまねぎ ③しいたけ ③とうがん ③コーン ⑤キャベツ ⑤りんご ⑤セロリ	①パン ③じゃがいも ④パン粉 ④でんぷん	④菜種油	755	33.5	<p>[1・木] ドッグパンにスティックドックとせん切りキャベツ、一食マイティソースをはさんで食べましょう。</p> <p>[2・金] 麦ごはんにはハヤシライスをかけて食べましょう。</p> <p>[8・木] みかん果汁の容器は、全部一緒に袋に入れて給食センターに返してください。</p> <p>[14・水] 十五夜の献立です。食べ物や育ててくれる生産者の方々への感謝の気持ちを込めて、いただきます。</p>
2 ・ 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④さっぱりレモンサラダ	③豚肉 ③しろいんげんまめ	②牛乳 ③生クリーム	③にんじん ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン	①米 ①麦 ③じゃがいも ③④砂糖	③④米油	884	28.4	
5 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④枕崎牛のしぐれ煮	③なまあげ ③みそ ④枕崎牛	②牛乳 ③煮干し ③わかめ	③にんじん ③かぼちゃ ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③だいずもやし ③えのきたけ ④ごぼう ④こんにゃく ④しょうが ④えだまめ	①米 ④さとう	④ごま	798	30.7	
6 ・ 火	①黒糖パン ②牛乳 ③ツナとトマトのスパゲティ ④セサミサラダ	③ベーコン ③かつお	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③ピーマン ④ほうれんそう	③にんにく ③たまねぎ ③なす ③マッシュルーム ④キャベツ ④コーン	①パン ③スパゲティ ④さとう	③オリーブ油 ④ゴマ油 ④ごま	867	34.5	
7 ・ 水	①わかめごはん ②牛乳 ③五目すまし汁 ④白身魚の梅茶揚げ	③油揚げ ④ホキ	①わかめ ②牛乳	③にんじん ③こまつな ③枕崎茶	③たまねぎ ③えのきたけ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④うめ	①米 ③じゃがいも ④小麦粉 ④米粉	④菜種油	763	29.3	
8 ・ 木	①米粉いりパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④キャベツとコーンのソテー ⑤みかん果汁	③豚肉 ③だいず ③レッドキドニー ③しろいんげんまめ ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④ほうれんそう	③にんにく ③たまねぎ ④キャベツ ④コーン ⑤みかん果汁	①パン ③じゃがいも	③米油	902	38.0	
9 ・ 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ピリ辛フォー ④ドライカレー	③鶏肉 ④牛肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳 ④粉チーズ	③④にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン	③しょうが ③④にんにく ③深ねぎ ③④たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③きくらげ ④しいたけ ④おからこんにゃく	①米 ①麦 ③フォー ④さとう ④こむぎこ	③④米油 ③ラー油	848	36.1	
12 ・ 月	体育大会 振替休日									
13 ・ 火	①チーズパン ②牛乳 ③エビと豆腐のチリソース煮 ④切干大根のナムル	③豚肉 ③えび ③あさり ③豆腐	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③深ねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり	①パン ③④さとう ③でんぷん	③④ゴマ油 ④ごま	822	32.6	
14 ・ 水	①きんぴらごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ゆかり和え ★⑤お月見団子	①牛肉 ③豚肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し	①③にんじん ③しそ	①ごぼう ①こんにゃく ①グリーンピース ③深ねぎ ③しょうが ③だいこん ③だいずもやし ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①⑤さとう ③じゃがいも ⑤もち米 ⑤さつまいも	①ゴマ油 ①ごま	831	44.9	
15 ・ 木	①コッペパン ②牛乳 ③チキンと野菜のスープ煮 ④ほうれん草のガーリックソテー ⑤ブルーベリージャム	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ④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 ③えだまめ ④にんにく ④コーン ⑤ブルーベリー	①パン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤水あめ	③米油	833	31.2	
16 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③わかめのすまし汁 ④豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ	③豆腐 ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③だいこん ③えのきたけ ③キャベツ ③深ねぎ ④にがうり ④うめ ④しょうが	①米 ④でんぷん ④さとう	④菜種油 ④ごま	888	36.2	

※ 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たいかたがでしょうか。



作ってみませんか? ~ きびなごのごまみそだれ 9/28(水)献立より ~

<材料> 4人分
 きびなご 200g
 片栗粉 適量
 揚げ油

<たれ>
 赤みそ 5g
 おろししょうが 少々
 ざらめ 5g
 酒 小さじ3
 みりん 小さじ2

<作り方>
 ① 炒りごまを空いりする。
 ② 調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
 ③ きびなごに片栗粉をつけて揚げる。
 ④ ②のたれにきびなごを入れ、タレをからめる。





平成 28 年

9 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)			
20 火	①ミルクパン ②牛乳 ③きのこのビーフシチュー ④ひじきのアーモンドサラダ	③牛肉 ③しろいんげんまめ	②牛乳 ③粉チーズ ④ひじき	③にんじん ③トマト ④赤ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	904	38.9	【21・水】 腹皮のホイール焼きのアルミホイールは、入ってきた食缶に入れて返してください。 26(火) バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●パン2種類 ●カツオのカップ焼き ●手ごねハンバーグ ●タラのハーブ焼き ●ほうれん草とコーンのソテー ●3色サラダ ●マヨネーズ ●和風ドレッシング ●ミックスフルーツ ●ゼリー(2種類) ●根菜のカレースープ
21 水	①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④腹皮のホイール焼き	③とうふ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③れんこん ③こんにやく ④レモン	①米 ③じゃがいも	③ごま油	814	35.4	
23 金	①札幌産新米ごはん ②牛乳 ③コンカツ汁 ④ささみのおかかカリカリ揚げ	③とうふ ③かまぼこ ④鶏肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④にんにく ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④小麦粉 ④米粉	④菜種油	811	40.9	
26 月	①ごはん ②牛乳 ③根菜のカレースープ ④いわしのトマト煮 ★⑤ぶどうゼリー	③ウインナー ④いわし	②牛乳	③にんじん ③パセリ ③ほうれんそう ④トマト	③④たまねぎ ③セロリ ③ごぼう ③れんこん ④レモン ⑤ぶどう	①米 ③じゃがいも ④米粉 ⑤さとう	③米油	739	22.2	
27 火	①穀物パン ②牛乳 ③コーンスープ ④ウインナーとアスパラのソテー ⑤ミニトマト(1個)	③ベーコン ③しろいんげんまめ ④ウインナー	②③牛乳 ③生クリーム	③④にんじん ④ピーマン ⑤トマト	③たまねぎ ③コーン ③グリーンピース ④アスパラガス	①パン ③米粉	③米油 ④オリーブ油	857	33.7	
28 水	①ごはん ②牛乳 ③芋の子汁 ④きびなごのごまみそだれ	③鶏肉 ③油揚げ ④きびなご ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③こんにやく ③えのきたけ ④しょうが	①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④菜種油 ④ごま	835	33.1	
29 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートボールソース ④こんにやくサラダ ⑤一食和風ドレッシング	③大豆 ③鶏肉 ③しろいんげんまめ ⑤かつおエキス	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③パセリ ④赤ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ④こんにやく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③パン粉 ③水あめ ⑤さとう	③米油 ③植物油脂 ⑤菜種油	851	34.1	
30 金	①札幌産新米ごはん ②牛乳 ③鶏肉ととうがんの煮物 ④ひじきときくらげの佃煮	③鶏肉 ③なまあげ ③さつまあげ	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③にんじん	③しょうが ③とうがん ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ③ごぼう ③えだまめ ④きくらげ	①米 ③④さとう	③④米油 ④ごま	770	31.5	

給食だより ～運動と栄養～

体育大会などの練習で外に出る機会が多くなる季節です。体調不良や脱水症状にならないよう、食事の内容とこまめな水分補給を家庭でも注意していただければと思います。

基本は1日3食バランスよく！

運動量が多くなったからと言って特別な栄養を取らなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。

主食・主菜・副菜・汁物がそろっていると、栄養バランスのとれやすい食事になります。また、疲れによってビタミンが不足しやすくなるので、果物[※]意識してとると良いです。



スポーツドリンクの飲み過ぎ注意！

汗をかくと水分の他にもナトリウムなどの電解質も失われてしまうため、暑い時期はスポーツドリンクを飲む機会が多くなると思います。冷たい清涼飲料水は実際よりも甘さを感じにくくなっているため、飲む際には薄める、量を減らすなど注意が必要です。

<砂糖の量>

*1日にとって良い量 = 約20g

*スポーツドリンク500ml = 約35g



朝1杯のみそ汁を！

「みそ汁は朝の毒消し」という言葉があります。これは、朝に1杯のみそ汁を飲むと体に良いという意味で、みそ汁には豊富な栄養が含まれていることを表します。

みそ汁には熱中症を予防するために必要な水分や塩分、ミネラルを含むため、この時期にはぴったりです。朝1杯のみそ汁を飲んで、元気に夏を過ごしましょう。

運動会・体育大会にむけて ～勝ちメシ！～

— 前日 —

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんなどの炭水化物を多く食べて、油っぽい料理は避けるようにしましょう。

— 当日 —

おにぎりやパンなどの炭水化物を中心にし、おかずと汁物を食べるようにしましょう。水分補給も忘れずに。

— 終了後 —

疲れを回復するため、炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。消化の良い煮込み料理や果物などにとるようにしましょう。