



平成 28 年

7 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)			
1 金	①ごはん ②牛乳 ③根菜のキムチ汁 ④カツオフライ ⑤千切りキャベツ⑥一食ソース	③豚肉 ③油あげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③ごぼう ③深ねぎ ③こんにやく ③しょうが ③れんこん ③えのきたけ ③白菜キムチ ⑤キャベツ	①米 ③じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉	③米油 ③ごま ④菜種油	893	32.9	【5・火】 ドッグパン にミートサン ドはさんで食 べましょう。
4 月	①ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④鶏肉の梅かつお	③ベーコン ④鶏肉 ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③もやし ④枝豆 ④うめ	①米 ③春雨 ④じゃがいも ④でん粉 ④さとう	③ごま油 ④菜種油	879	32.6	
5 火	①ドッグパン ②牛乳 ③ポトフ ④ミートサンド ⑤黒糖ビーンズ	③ウインナー ③鶏肉 ④牛肉 ④豚肉 ⑤大豆	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③ほうれん草 ④ピーマン ④パセリ ④トマト	③キャベツ ③セロリ ③④たまねぎ ③しめじ ④にんにく	①パン ③じゃがいも ④小麦粉 ⑤さとう	③米油 ④米油	806	31.0	【6・金】 のりですし 飯と具を巻い て食べましょ う。
6 水	①すし飯 ②牛乳 ③天の川スープ ④枕崎牛の手巻きずしの具 ⑤手巻きのみ ★⑥セタデザート	③ベーコン ③卵 ④枕崎牛肉	②牛乳 ⑤のり	③にんじん ③葉ねぎ ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③とうがん ③えのきたけ ④たまねぎ ④にんにく ④しょうが ④ごぼう ⑥黄桃、みかん果汁	①米 ④⑥さとう	④ごま油 ④ごま	841	33.0	
7 木	①コッペパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④かつおのカップ焼き ⑤りんごジャム	③ベーコン ③鶏肉 ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ④ピーマン ④パセリ ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③グリルピース ③しめじ ③マッシュルーム ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも ⑤りんご	③米油 ④マヨネーズ	891	33.6	【7・金】 カップ焼きの カップは重ね て、入ってきた 容器に入れて給食セ ンターへ返し てください。
8 金	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④ひじきサラダ	③豚肉 ③鶏肉	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ④ひじき	③にんじん ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③なす ③たまねぎ ③かぼちゃ ③グリルピース ③アップルソース ④コーン ④アスパラガス ④キャベツ	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④ごま油 ④アーモンド ④ごま	862	30.0	
11 月	①わかめごはん ②牛乳 ③炒り鶏 ④即席漬け	③鶏肉 ③なまあげ ③さつま揚げ	②牛乳 ①わかめ ④昆布	③④にんじん	③ごぼう ③たけのこ ③枝豆 ③こんにやく ③しいたけ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	798	30.2	【8・月】 麦ごはん に夏野菜カ レーをかけて 食べましょ う。
12 火	①黒糖パン ②牛乳 ③豆腐の中華煮 ④あじのお茶マヨネーズ焼き	③豚肉 ③タラ ③豆腐 ③さつま揚げ ④あじ	②牛乳	③にんじん ③小松菜 ④パセリ ④茶	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③しょうが ③キャベツ ③たけのこ	①パン ③でん粉	③ごま油 ④ノンエッグマヨネーズ	836	35.6	
13 水	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④かつおのオーロラソース	③油揚げ ④かつお ③みそ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③えのきたけ ③なす ④しょうが	①米 ④さとう ④でん粉	④ごま ④菜種油	888	39.8	
14 木	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④海藻サラダ	③豚肉 ③白花豆ペースト ③みそ ④大豆	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん	③たまねぎ ③おからこんにやく ③しめじ ③しょうが ③にんにく ③グリルピース ④もやし ④きゅうり	①ソフトめん ③米粉 ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	864	36.1	
15 金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③卵スープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③ベーコン ③卵	②牛乳	①③にんじん ③小松菜 ③オクラ	①コーン ①にんにく ①枝豆 ①白菜キムチ ③たまねぎ ③えのきたけ ③しいたけ ③しょうが ④黄桃 りんご みかん ぶどう果汁	①米 ③でん粉 ④さとう	①③米油 ③ごま油	812	32.0	
19 火	①ミルクパン ②牛乳 ③麦入りミネストローネ ④ブロッコリーソテー ★⑤セレクトゼリー (ブルーベリー、みかん、パイン)	③ベーコン ③ウインナー ④鶏肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ブロッコリー ④トマト	③たまねぎ ③セロリ ③にんにく ③キャベツ ④コーン ⑤ブルーベリー果汁 ⑤みかん果汁 ⑤パイン果汁	①パン ③麦 ③じゃがいも ⑤さとう	③オリーブ油 ④米油	907	34.7	

※ 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。

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がでしょうか。





# 給食だより

# ～ 夏休み前 特集号 ～

もうすぐでみなさんがたのしみにしている夏休みがやってきます。楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい生活や、栄養バランスのとれた食事に気を付け、健康な体を作りましょう。

そのためのポイントは、「なつやすみのしょくじ」です。

## な

### 「なんでも食べて夏バテ知らず」



色々な食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。汁物には塩分が含まれているので、暑い時期は特にオススメです。

## み

### 「みどりの仲間をたっぷり」



野菜の1日の摂取量は350gが目標です。ビタミンや食物繊維が多く、夏場に必要な栄養をたっぷりと含んでいるので、3回の食事でも積極的にとりましょう。

## つ

### 「つめたいものは、ほどほどに」



冷たい食べ物をとり過ぎると、おなかを壊しやすくなります。また、アイスやジュースにはたくさんの砂糖が使われているので、とり過ぎには注意しましょう。

## の

### 「のむなら麦茶か牛乳を」



1日にとってよい砂糖の量は約20gですが、ジュースの種類によってはとても多くの糖分を含んでいる物もあります(下に詳しく記載)。飲み物にも注意しましょう。

## や

### 「やめよう! おやつのとれ過ぎ」



おやつをとれ過ぎると、食事がはいらなくなり、栄養バランスが崩れてしまいます。また、虫歯や肥満につながります。食べる時は時間と量を決めてから食べましょう。

## しょく

### 「食事をとったら運動を」



毎日、元気よく運動をしましょう。クーラーが効いた部屋ばかりにいると疲れやすくなってしまいます。外での運動の時には水分補給をこまめにとりましょう。

## す

### 「すききらいを克服しよう」



きらいな食べ物にもチャレンジして、1つずつすききらいをなくしていきましょう。ピーマンやトマト・ナスなどは夏が旬なので、きらいな人もぜひチャレンジしてください。

## じ

### 「時間を決めて1日3食」



夏休みになると食生活が乱れがちです。”早寝早起きしっかり朝ごはん”を1日のスタートに、3回の食事の時間を決めて、生活習慣を正しましょう。

甘い炭酸飲料などは、糖分を多く含んでいます。中にはペットボトル1本(500ml)で、50g以上の砂糖を含んでいる物もあります。

冷たく冷えた飲み物は、甘さを感じにくく、ついつい糖分をとれ過ぎてしまいます。ジュースや炭酸飲料を過度にとることで、急性の糖尿病の一種である『ペットボトル症候群』になってしまうこともあります。



## 夏休みに親子で作ってみませんか? ～ かつおのカップ焼き ～ 7日の献立より

<材料> 4人分

たまねぎ	1/2個	油	適量
コーン	40g	マヨネーズ	大さじ3
かつおフレーク	140g	卵	1個
ピーマン	1個	塩	一つまみ
赤ピーマン	1個	こしょう	少々
パセリ	少々	カップ	4枚

<作り方>

- ① たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、かつおフレークと野菜を炒めて、塩こしょうをふっておく。
- ③ ②を火からおろし、ボールに移し替えて粗熱を取ったら、マヨネーズと卵を加えて混ぜ合わせる。カップに4等分につき分ける。
- ④ オーブンで約220℃ 15分ほど焼く。



## ～ キムチチャーハン ～ 15日の献立より

<材料> 4人分

ごはん	4杯	キムチ	60g
豚もも肉	40g	薄口しょうゆ	小さじ1
にんにく	少々	塩	一つまみ
にんじん	40g	こしょう	少々
コーン	40g	えだまめ	40g

<作り方>

- ① にんじんはみじん切りにし、キムチも食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに油をひき、豚肉とおろしたにんにくを入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、コーン、キムチを加えて火が通るまで炒める。
- ④ ③にご飯を入れてさらに炒めて、調味料をすべて入れたら、最後にえだまめを加える。