

平成 28 年

5 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 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	エネルギー	たんぱく質				
		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)	kcal	g	
2月	①ごはん ②牛乳 ③呉汁 ④ちくわの茶衣揚げ ⑤こどもの日デザート	③豆腐 ③大豆 ③みそ ④ちくわ	②牛乳 ③煮干し ⑤寒天	③にんじん ④茶	③たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③ごぼう ③こんにゃく ③深ねぎ ⑤メロン	①米 ③じゃがいも ④小麦粉 ④米粉 ⑤水あめ ⑤さとう	④菜種油	775	27.2	<p><b>[2・月]</b> 麦ごはんにチキンカレーをかけて食べましょう。</p> <p><b>[9・月]</b> 麦ごはんに枕崎牛のビビンバをかけて食べましょう。</p> <p><b>[10・火]</b> ドッグパンにポークフランクとせん切りキャベツ、一食ケチャップをはさんで食べましょう。</p> <p><b>[11・水]</b> ごはんに鉄火みそをつけて食べましょう。</p> <p><b>[17・火]</b> パイヤメロンの皮は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。</p> <p><b>[20・金]</b> しいらのオイネーズ焼きのカップは小さくたたんで、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。</p>
6日	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④アスパラガスのサラダ	③鶏肉 ③大豆 ③しろいんげんまめ	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ④アスパラガス	③たまねぎ ③しょうが ③にんにく ③おからこんにゃく ③えだまめ ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油	863	32.6	
9日	①麦ごはん ②牛乳 ③トック入り野菜スープ ④枕崎牛のビビンバ	③ロースハム ④枕崎牛	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③きくらげ ③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④大豆もやし	①米 ①麦 ③米粉 ④さとう	④ごま油 ④ごま	806	31.0	
10日	①ドッグパン ②牛乳 ③新たまねぎのチャウダー ④ポークフランク ⑤せん切りキャベツ ⑥一食ケチャップ	③ベーコン ③大豆 ③白いんげん豆 ④豚肉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ⑤キャベツ	①パン ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	③米油	867	35.0	
11日	①ごはん ②牛乳 ③干し大根のうま煮 ④鉄火みそ	③④豚肉 ③さつまあげ ③うずら卵 ④大豆 ④みそ	②牛乳	③にんじん ④にら	③干し大根 ③たまねぎ ③こんにゃく ③えだまめ ④しょうが ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④米油	891	33.6	
12日	①ミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④アーモンドあえ	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 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パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③にんにく 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	③④米油 ④アーモンド	893	38.5	
13日	①ごはん ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入り八宝菜 ④かつおぎョーザ(3こ)	③豚肉 ③タカエビ ③あさり ③いか ④かつお ④鶏肉エキス	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④にら	③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③コーン ③しめじ ③きくらげ ③④キャベツ ③④しょうが ④にんにく	①米 ③でん粉 ④さとう ④小麦粉 ④コーンスターチ	③④ごま油 ④菜種油	866	37.2	
16日	①じゃこチャーハン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④あまなつポンチ	①ベーコン ③鶏肉	①しらすぼし ②牛乳	①③にんじん ①ピーマン ③ほうれんそう	①コーン ③セロリ ③しめじ ③だいこん ③キャベツ ④もも ④みかん ④あまなつ ④ナタデココ	①米 ③じゃがいも	①ごま油 ①ごま	795	31.0	
17日	①バターパン ②牛乳 ③シャーレン豆腐 ④カラフルソテー ⑤パイヤメロン	③豚肉 ③えび ③豆腐 ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③しょうが ③たけのこ ④コーン ⑤メロン	①パン ③でん粉	③④米油 ③ごま油	830	39.8	
18日	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③若竹汁 ④かつおの梅風味	③豆腐 ④かつお	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③葉ねぎ	③たけのこ ③えのきたけ ③だいこん ④梅 ④えだまめ	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	812	39.1	
19日	①黒糖パン ②牛乳 ③ボンゴレロツソ ④キャベツとコーンのサラダ	③ベーコン ③あさり	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①パン ③スパゲティ ④さとう	③オリーブ油 ④米油	909	38.8	
20日	①ごはん ②牛乳 ③はるさめスープ ④しいらのオイネーズ焼き ★ ⑤ヨーグルト	③ベーコン ④しいら ④かきエキス	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③もやし	①米 ③はるさめ	④マヨネーズ	846	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。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。



## 作ってみませんか？

## ～腹皮の甘酢あんかけ～

4/27の献立より

<材料> 4人分

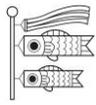
かつお腹皮 4枚  
しょうが 1かけ  
酒 小さじ1  
かたくり粉 適量

酢 小さじ1  
さとう 小さじ2  
濃口しょうゆ 小さじ2  
ケチャップ 小さじ2  
水 小さじ1

<作り方>

- ① 腹皮にすりおろしたしょうがと酒で下味をつけて、でんぷんをまぶし、揚げる。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 揚げた腹皮にごまとAをからめる。





平成 28 年

5 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	たんぱく質			
		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)	kcal	g	
23 月	①ごはん ②牛乳 ③ジャーツアン豆腐 ④茎わかめともやしのソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳 ④茎わかめ	③にんじん ④赤ピーマン	③キャベツ ③たけのこ ③たまねぎ ③しいたけ ③にんにく ③④しょうが ③グリーンピース ④もやし	①米 ③さとう ③でん粉	③米油 ③④ごま油 ④ごま	858	34.8	<p>24(火)のポテトのおかかチーズ焼き、31(火)のお茶蒸しパンのカップは小さくたんで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。</p> 
24 火	①コッペパン ②牛乳 ③豆のカレースープ ④ポテトのおかかチーズ焼き ⑤いちごジャム	③ウインナー ③大豆 ③金時豆 ④かつおぶし	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③パセリ ④黄ピーマン ④赤ピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③セロリ ③しめじ ③キャベツ	①パン ④じゃがいも ⑤ジャム	③④米油 ④植物油脂 ④マヨネーズ	836	32.2	
25 水	①ごはん ②牛乳 ③新じゃが肉じゃが ④磯ミックス	③豚肉 ③生揚げ ④かつおぶし	②牛乳 ④煮干し ④こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③こんにゃく ③えだまめ ③しょうが	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま	819	34.9	
26 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートボールソース ④ひじきのサラダ	③鶏肉 ③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ 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 ③しめじ ③たまねぎ ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ③パン粉 ③でん粉 ③水あめ ③じゃがいも ④さとう	③米油 ③植物油脂 ④オリーブ油	856	33.2	
27 金	①ごはん ②牛乳 ③もずくかきたまスープ ④腹皮の甘酢あんかけ	③鶏肉 ③卵 ④かつお	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④しょうが	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	840	42.9	
30 月	①ごはん ②牛乳 ③ピリ辛根菜みそ汁 ④さわらのごま照焼 ⑤大豆ふりかけ	③豚肉 ③豆腐 ③みそ ④さわら ⑤大豆	②牛乳 ③煮干し ⑤黒のり	③にんじん ③葉ねぎ ⑤かぼちゃ	③だいこん ③ごぼう ③れんこん ③えのきたけ ③はくさいキムチ	①米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ ⑤マッシュポテト ⑤コーンスターチ	④⑤ごま ④米油	820	35.5	<p>[31・火] 揚げめん に野菜あんかけの具をかけて食べましょう。</p>
31 火	①揚げめん ②テーブルロールパン ③牛乳 ④野菜あんかけの具 ⑤お茶蒸しパン	④豚肉 ⑤卵	③⑤牛乳	④にんじん ④ほうれんそう ⑤茶	④たまねぎ ④たけのこ ④しいたけ ④きくらげ ④コーン ④もやし ④キャベツ ④にんにく ④しょうが	①揚げめん ②パン④でん粉 ⑤小麦粉 ⑤さとう	④ごま油 ⑤米油	878	30.4	

## 給食だより ～朝ごはんの大切さを考えよう～

**なぜ大切？朝ごはん**



朝ごはんを食べることは睡眠によるお休みモードから活動モードへ切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。下がった体温を上げる、消化器官などの働きを促す、脳に栄養を与えるなど、大切な役割を担っています。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

### 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



### <栄養バランスがひと目でわかる献立>

★主食がごはんの場合

副菜A	主菜A
ごはん (主食)	みそ汁 (汁物)

主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合

副菜B	主菜B
パン (主食)	飲み物

主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ

副菜B(例)  
ハムステーキ 魚のムニエル

野菜サラダ 果物

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。



### 栄養ばっちり！簡単！朝食レシピ

★ お好み丼

<材料>	4人分	<作り方>
ごはん	4杯	① キャベツをせん切りにする。
卵	4つ	② 耐熱容器に溶き卵、キャベツ、塩を入れる。
キャベツ	4枚	③ レンジで約2分加熱する。
塩	適量	④ ごはんの上に③をのせて、
かつお節	適量	かつお節とお好み焼きソースをか
お好み焼きソース	適量	

---

★ はさまないホットドッグ

<材料>	4人分	<作り方>
食パン	4枚	① 食パンの上に切った水菜とスライスしたトマト、ウインナーをのせる。
水菜	1束	② ①にチーズをかけ、トースターでチーズがこがりと焼けるまで加熱する。
トマト	2個	
ウインナー	4本	
チーズ	適量	