



平成 27 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 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)			
2月	①麦ごはん ②牛乳 ③ツナとだいこんのカレー ④立小中のさつまいもサラダ ⑤一食ごまドレッシング	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	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③おからこんにやく ③えだまめ ③にんにく ③しょうが ④コーン	①米 ①麦 ④さつまいも ⑤さとう	③米油 ③大豆油 ⑤ごま	828	27.9	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           11/1~7日は「地域が育む『鹿児島の教育』県民週間」です。それにちなんで、この1週間は特に枕崎の食材を意識した献立になっています。            ●2日:立小中のさつまいも            ●4日:枕崎米、腹皮            ●5日:かつお節            ●6日:枕崎茶         </div>
4水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③野菜のごま汁 ④腹皮のホイール焼き	③油揚げ 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しょうが ③深ねぎ ④レモン	①米 ③さといも ④さとう ④水あめ	③ごま ③ごま油	740	31.9	
5木	①ミルクパン ②牛乳 ③秋のクリームシチュー ④おかかサラダ ⑤一食かつお節	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 ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ④きゅうり ④コーン	①パン ③さつまいも ④さとう	③④米油	794	32.4	
6金	①枕崎茶と鮭のチャーハン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④ジュシーフルーツ(みかんゼリー入り)	①鮭 ③ベーコン	②牛乳	①茶 ①③にんじん ③ほうれんそう	①③たまねぎ ①コーン ①えだまめ ③しいたけ ③セロリ ③だいこん ③キャベツ ③えのきたけ ④もも ④みかん ④みかん果汁 ④みかん果汁	①米 ④さとう	①米油 ①大豆油	741	27.2	
9月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③さといものそぼろ煮 ④ひじきと煮干しの佃煮	③鶏肉 ③生揚げ ③うずら卵 ④かつお節	②牛乳 ④煮干し ④ひじき ④こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ③しょうが	①米 ③さといも ③④さとう ③でん粉	③米油 ④ごま	805	31.4	
10火	①チーズパン ②牛乳 ③ペンのミートソースかけ ④ゆずの香サラダ	③牛肉 ③豚肉	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④ゆず	①パン ③ペンネ ④さとう	③米油 ④オリーブ油	765	31.7	
11水	①ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④枕崎牛と根菜のうま煮	③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③みそ ④生揚げ ④枕崎牛	②牛乳 ③煮干し	③④にんじん	③たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ③④深ねぎ ④ごぼう ④れんこん	①米 ③じゃがいも ④さとう	④米油	792	32.1	
12木	①バターパン ②牛乳 ③白菜とミートボールのスープ煮 ④ごぼうナッツサラダ ★⑤ヨーグルト	③鶏肉 ③豚肉 ③大豆	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③④にんじん ③ほうれんそう	③はくさい ③だいこん ③セロリ ③たまねぎ ④ごぼう ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ④さとう	③植物油脂 ④米油 ④アーモンド	802	31.5	
13金	①ごはん ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入り八宝菜 ④春巻(1個)	③④豚肉 ③えび ③あさり ③いか ③うずら卵 ④チキンエキス ④ポークエキス ④大豆粉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③④たけのこ ③しいたけ ③コーン ③しめじ ③④きくらげ ③しょうが ③④キャベツ ④にんにく	①米 ③④でん粉 ④はるさめ ④さとう ④小麦粉 ④米粉	③④ごま油 ④菜種油 ④豚脂	816	32.0	

※ 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がでしょうか。



## 給食だより ~しっかりかんで食べていますか?~

11月8日はいい歯の日

### 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、だ液がたたくぶん分泌されます。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。

### 歯のクイズ



- 1番虫歯になりやすい食べ方はどれ?  
① 甘いものを1度にたくさん食べる  
② 甘いものを何回かに分けて食べる  
③ 甘いものを食べた後に水で口をすすぐ
- この中で1番むし歯になりやすい食べ物は?  
① せんべい ② ケーキ ③ キャラメル
- だ液(つば)の多い人はむし歯になりやすい?  
① むし歯になりやすい ② むし歯になりにくい

<正解は裏を見てね!!>



平成 27 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 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)			
16 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③芋の子汁 ④さばのレモンあんかけ	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④さば	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③だいこん ③しいたけ ③しめじ ④レモン果汁	①米 ③さといも ③さつまいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油	793	30.4	<p><b>[17・火]</b> ドッグパンにポークフランクと千切りキャベツ、一食ケチャップをはさんで食べましょう。</p> <p><b>[18・水]</b> 鮭のみそマヨネーズ焼き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に返してください。</p>  <p><b>[25・水]</b> 札幌大トロ丼は、昨年度のshow-1グランプリで優勝した札幌の名物料理です。今回は、それを給食用にアレンジしています。具をごはんにの上にかけて食べましょう。札幌大トロ丼は、札幌市内の各お店のそれぞれが楽しめます。ぜひ食べてみましょう。</p>
17 ・ 火	①ドッグパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④ポークフランク ⑤千切りキャベツ ⑥一食ケチャップ	③ベーコン ③あさり 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 ③コーン ⑤キャベツ	①パン ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④米油	812	36.2	
18 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④鮭のみそマヨネーズ焼き	③鶏肉 ③油揚げ ④鮭 ④みそ	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③しいたけ ③こんにゃく ③深ねぎ	①米 ③さといも ③でん粉	④マヨネーズ ④ごま	744	32.1	
19 ・ 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③焼きうどん ④野菜のごま和え ⑤マーシャルビーンズ	③豚肉 ③さつまあげ ③かつお節 ⑤大豆粉	②牛乳 ⑤脱脂粉乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③もやし ③キャベツ ③深ねぎ ③しょうが ④きゅうり	①パン ③うどん ④⑤さとう	③米油 ④ごま ⑤植物油脂 ⑤ココアパウダー	827	30.8	
20 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④ほうれんそうともやしのソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③にんにく ③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ごま油	776	33.2	
24 ・ 火	①黒糖パン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④小松菜とコーンのソテー ⑤みかん	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 ③白いんげん豆 ④ウインナー	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④こまつな	③たまねぎ ③にんにく ④コーン ⑤みかん	①パン ③じゃがいも	③④米油	856	35.1	
25 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③コンカツまじり汁 ④札幌大トロ丼の具 (給食用アレンジ)	③かまぼこ ③豆腐 ④かつお ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③はくさい ③深ねぎ ④しょうが ④しいたけ	①米 ④でん粉 ④さとう ④水あめ ④さとう ④でん粉	④菜種油	741	30.0	
26 ・ 木	①ソフトめん ②牛乳 ③きのこソース ④ひじきのごま酢和え	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マッシュルーム ③きくらげ ③にんにく ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	772	30.5	
27 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③おでん ④茎わかめのピリ辛ソテー	③鶏肉 ③生揚げ ③ちくわ ③うずら卵 ④ベーコン	②牛乳 ③こんぶ ④茎わかめ	③にんじん ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④もやし	①米 ③さとう ③さといも	④ごま油 ④ごま	754	31.3	
30 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③里芋と白菜のみそ汁 ④きびなごの蒲焼	③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し ③わかめ ④きびなご	③にんじん	③はくさい ③えのきたけ ③もやし ③深ねぎ ④しょうが	①米 ③さといも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	746	27.2	

## 作ってみませんか? ～きびなごのかば焼き～ 11月30日(月)の献立より

<材料> 4人分

きびなご 180g  
 でんぷん 20g  
 揚げ油 適量  
 白ごま 8g

A { 濃口しょうゆ 大さじ1  
 砂糖 小さじ1強  
 みりん 小さじ2  
 しょうが 少々  
 水 少々

<作り方>

- ① きびなごはでんぷんをまぶして、油でカラッとすまで揚げる。
- ② Aの調味料を合わせて、火にかける。
- ③ ②がとろみが出てきたら火を止めて、揚げたきびなごと白ごまを入れてからめる。

## 歯のクイズ <答え合わせ>

1. ②甘いものを何回かに分けて食べる  
→ 口の中にずっと甘いものがある状態は、むし菌が増えていきやすい状態になります。食べたらずぐに菌みがきをしましょう。
2. ③キャラメル  
→ キャラメルやアメ、チョコレートなどは歯にべとつきやすいため、むし菌になりやすくなります。
3. ②むし菌になりにくい  
→ だ液には殺菌・抗菌の働きがあり、むし菌が増えにくい状態にしてくれます。よくかんで食べてだ液をたくさん出しましょう。

### 【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。