



平成 27 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		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				kcal
		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米粉パン ②牛乳 ③豆腐の野菜あん ④ちくわの茶衣あげ(2本)	③豚肉 ③豆腐 ④ちくわ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④茶	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③キャベツ	①パン ③でんぷん ④小麦粉 ④米粉	③こめ油 ③ごま油 ④なたね油	818	40.8	5日(月) 中学校3年生 バイキング給食 (希望校のみ実施) ・焼きおにぎり ・いなりずし ・ミニピザ ・バターロール ・かつおカップ焼き ・鮭のハーブ焼き ・照り焼きチキン ・ほうれん草と コーンのソテー ・サラダ ・一食マヨネーズ ・一食風ドレッシング ・ミックスフルーツ ・パインゼリー ・グレープゼリー ・とうがんのスープ ・牛乳
2 金	①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 ③豆腐 ④札幌牛 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③もやし ③だいこん ④キャベツ ④アップルソース ④にんにく ④しょうが	①米 ④さとう	③こめ油 ③④ごま油 ③④ごま	838	33.5	
5 月	①ごはん ②牛乳 ③とうがんのスープ ④いわしのトマト煮	③鶏肉 ④いわし	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト	③④たまねぎ ③しいたけ ③とうがん ③えのきたけ ④レモンかじゅう	①米 ④米粉 ④さとう	③こめ油	747	29.9	
6 火	①コッペパン ②牛乳 ③ポトフ ④ひじきのマリネ ⑤イチゴジャム	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー	②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ④きゅうり ④コーン ⑤いちご ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ	③④こめ油	820	32.3	
7 水	①札幌産ごはん ②牛乳 ③里芋のみそ汁 ④豚肉のしょうが炒め	③豆腐 ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③にぼし	③④にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③ごぼう ③もやし ③ふかねぎ ④しょうが ④キャベツ	①米 ③さといも ④さとう	④ごま ④ごま油	756	28.8	
8 木	①ナン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④ドライカレー ⑤なし	③ベーコン ③鶏肉 ③④豚肉 ④牛肉	②牛乳 ④こなチーズ ③ガルバンゾー ④だいず	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう	③セロリ ③④たまねぎ ③キャベツ ④にんにく ④おからこんにゃく ④しいたけ ④えだまめ ⑤なし	①ナン ③じゃがいも ③④小麦粉 ③④米粉 ③④さとう	③豚脂 ④こめ油	810	37.6	
9 金	①ごはん ②牛乳 ③あおりのすまし汁 ④タラとさつまいも甘辛あげ ★⑤ブルーベリーゼリー	③豆腐 ④タラ	②牛乳 ③あおりの	③にんじん	③だいこん ③キャベツ ③もやし ③ふかねぎ ④しょうが ⑤ブルーベリーかじゅう	①米 ④⑤さとう ④でんぷん ④さつまいも ⑤水あめ	④なたね油 ④ごま	887	29.3	
13 火	①キャロットパン ②牛乳 ③きのこたっぷりスープ ④白身魚のピザ風焼き	③ベーコン ④ホキ	②牛乳 ④チーズ	①③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③セロリ ③えのきたけ ③しめじ ③コーン	①パン ③じゃがいも	③オリーブ油	812	39.4	
14 水	①ごはん ②牛乳 ③トック入りスープ ④もずくのチャプチェ	③鶏肉 ④豚肉	②牛乳 ④もずく	③④にんじん ③はねぎ ④ピーマン	③④たまねぎ ③きくらげ ③もやし ③キャベツ ④しいたけ ④にんにく	①米 ③米粉 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	739	25.3	
15 木	①バターパン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④セサミサラダ	③ベーコン ③白いんげん豆 ③レンズ豆 ③大豆 ③金時豆 ③鶏肉 ③豚肉	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	③にんにく ③たまねぎ ④だいこん ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③④米粉 ③④でんぷん ③水あめ ④さとう	③植物油脂 ④ごま油 ④ごま	901	36.6	
16 金	①しそごはん ②牛乳 ③五目すまし汁 ④さんまの竜田あげ	③生揚げ ④さんま	②牛乳	①あかじそ ③にんじん ③はねぎ	③たまねぎ ③だいこん ③ごぼう ③もやし ③キャベツ ④しょうが	①米 ①④さとう ③じゃがいも ④でんぷん	④なたね油	805	26.4	

[8・木]
なしはパンの皿にのせてください。

[13・火]
白身魚のピザ風焼きの容器は、入ってきた食缶にいれてください。



★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。

作ってみませんか？ ～ タラとさつまいもの甘辛揚げ 10/9(金)献立より ～

<材料> (4人分)

- ・ タラ(他の白身魚でもよい) 160g
- ・ さつまいも 120g
- ・ いろごま 小さじ1・1/3
- ・ かたくり粉 適宜
- ・ 揚げ油 適量
- ・ おろししょうが 少々
- ・ こいくちしょうゆ 大さじ1強
- ・ 砂糖 大さじ2弱
- ・ 酒 小さじ2
- ・ みりん 小さじ2・2/3
- ・ 水 小さじ2・1/2

<作り方>

- 1 タラは角切り、さつまいもは乱切りにする。
- 2 Aの材料をあわせて煮立てる。
- 3 タラにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。さつまいもは素揚げする。
- 4 3に2のタレとから炒りしたごまをからめる。

魚と秋の味覚さつまいもを使ったメニューです。





平成 27 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		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)			
19 月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④三色鮭そぼろ	③鶏肉 ③豆腐 ③みそ ④鮭 ④大豆	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③はねぎ	③だいこん ③ごぼう ③キャベツ ④えだまめ ④しいたけ ④コーン	①米 ①麦 ③さといも	③④こめ油 ④ごま ④大豆油	757	30.4	<p>[22・木] ソフトめん の袋、シート は学校で処 分して、容器 は空の状態 で業者さん に返してくだ さい。</p>  <p>ありがとう！</p>
20 火	①黒糖パン ②牛乳 ③さつまいものクリームシチュー ④切干大根のさっぱりサラダ	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆	②③牛乳 ③こなチーズ ③なまクリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ④だいこん ④きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう	③④こめ油	909	35.1	
21 水	①ごはん ②牛乳 ③うすくず汁 ④腹皮のカレーあげ	③鶏肉 ③豆腐 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③もやし ③だいこん ③ごぼう ④しょうが	①米 ③④でんぷん	④なたね油	781	37.9	
22 木	①ソフトめん ②牛乳 ③シーフードソース ④茎わかめのサラダ	③ベーコン ③いか ③えび ③あさり ③白いんげん豆	②牛乳 ③こなチーズ ④くわかめ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③キャベツ ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ④さとう	④オリーブ油	861	36.3	
23 金	①札幌産ごはん ②牛乳 ③豚肉と里芋のいために ④かつお節ふりかけ	③生あげ ③豚肉 ④かつお節	②牛乳 ④シラスぼし ④こんぶ	③にんじん	③しょうが ③だいこん ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ③えだまめ	①米 ③さといも ③④さとう	③こめ油 ④ごま	814	35.2	
26 月	①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④かつおとごぼうの甘露煮	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③④しょうが ③だいこん ③こんにやく ③しめじ ③もやし ③ふかねぎ ④ごぼう	①米 ③さつまいも ④水あめ ④さとう	④ごま	818	37.9	
27 火	①バーガーパン ②牛乳 ③ABCスープ ④チリビーンズ ★⑤ヨーグルト	③ベーコン ④牛肉 ④レンズ豆 ④白いんげん豆 ④金時豆	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト ④ピーマン	③セロリ ③キャベツ ④しょうが ④たまねぎ ④にんにく	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④小麦粉	④こめ油	792	33.9	
28 水	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④くるみとじゃこの佃煮	③鶏肉 ③ちくわ ③生揚げ ④かつお節	②牛乳 ④シラスぼし	③にんじん	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③こんにやく ③しいたけ ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③こめ油 ④ごま油 ④くるみ	853	33.6	
29 木	①チーズパン ②牛乳 ③やさいのスープ煮 ④手作りパンキンケーキ	③ウインナー ④卵	②④牛乳 ④スキムミルク	③にんじん ③ほうれんそう ④かぼちゃ	③セロリ ③だいこん ③キャベツ ③えだまめ	①パン ③じゃがいも ④小麦粉 ④さとう	④こめ油	901	34.1	
30 金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④アップルポンチ	①豚肉 ③ベーコン	②牛乳	①③にんじん ③ほうれんそう	①にんにく ①コーン ①はくさい ①えだまめ ③たまねぎ ③しいたけ ③セロリ ③キャベツ ④もも ④みかん ④りんご ④りんごかじゅう	①米 ③じゃがいも	①こめ油	796	29.7	

給食だより

～ 生活習慣病について ～

近年では、日本人の約6割が「がん」や「心疾患」、「脳血管疾患」などの生活習慣病が原因で亡くなっています。特に南薩地区では、脳血管疾患による死亡率が他の地域より高いと言われています。

この生活習慣病はその名の通り、「生活習慣」が原因となって起こる病気です。その中でも食に関する習慣は大きく影響します。

「習慣」というものは、子どものころから身につくものであり、なかなか簡単に変えられるものではありません。また、子どもの食習慣は大人の影響を大きく受けます。子どもたちが成長していくこの時期に望ましい食習慣を身につけたいものです。

食習慣チェックのポイントをいくつか挙げますので、この機会に親子でチェックしてみましょう。

**食事は欠食せずに1日3回
食べる習慣をつけましょ
う！**

特に朝食は1日を活動的に過
ごすために必要です。



**主食・主菜・副菜をそろえま
しょう！**



1回の食事でごはん・パンなどの
「主食」、肉・魚・卵などを使った
「主菜」、野菜・果物などを使っ
た「副菜」をそろえるとバランス
のよい食事になります。

**塩分・糖分のとりすぎに
注意しましょう！**

塩分のとりすぎは高血圧や胃
がんの原因となります。「ダシ」
をきかせたり、酸味や辛みをう
まく利用すると塩分を抑えるこ
とができます。日頃から薄味を
心がけましょう。
また、糖分のとりすぎは肥満の
原因になり、糖尿病や高血圧
につながります。

**食物繊維を上手に
とりましょう！**

食物繊維は野菜や豆類に多く
ふくまれており、大腸がんや心
臓病、糖尿病の予防に役立ち
ます。野菜、豆類を意識して食
事に取り入れましょう！

