



平成 27 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 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 火	①バターパン ②牛乳 ③なすとトマトのスパゲッティ ④キャベツとコーンのサラダ	③ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ	③トマト ③ピーマン ④にんじん	③なす ③たまねぎ ③マッシュルーム ③にんにく ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③スパゲッティ ④さとう	③オリーブ油 ④米油	844	31.5	【2・火】 麦ごはんは ハヤシライス のルーを かけて食べ ましょう。
2 水	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④カラフルソテー	③豚肉 ③レンズ豆 ④ベーコン	②牛乳 ③生クリーム	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ③にんにく ③しょうが ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも ③さとう	③米油	893	31.2	
3 木	①ミルクパン ②牛乳 ③とうがんのスープ煮 ④鮭のスパイシー揚げ ★⑤ソフトクリームヨーグルト	③鶏肉 ④鮭	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう	③とうがん ③キャベツ ③しめじ ③セロリ ⑤もも ⑤りんご ⑤パイナップル	①パン ③じゃがいも ④でん粉	④菜種油	885	44.9	
4 金	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④ナムル	③豚肉 ③牛肉 ③大豆 ③みそ ③豆腐	②牛乳	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ③おからこんにゃく ③にんにく ③しょうが ④だいこん ④もやし	①米 ③④さとう ③でん粉	③米油 ③④ごま油 ④ごま	853	36.4	【9・水】 麦ごはんは スタミナど んぶりの具 をかけて食 べましょう。
7 月	①しそごはん ②牛乳 ③大豆入りピリ辛みそ汁 ④あじのお茶マヨネーズ焼き	③豚肉 ③大豆 ③とうふ ③みそ ④あじ	②牛乳 ③煮干し	①しそ ③にんじん ③葉ねぎ ④茶	③たまねぎ ③えのきたけ ③白菜キムチ	①米 ③じゃがいも	④マヨネーズ	816	37.5	
8 火	①コッペパン ②牛乳 ③サンラータン ④鶏肉とカシューナッツのソテー ⑤メープルジャム	③ベーコン ③豆腐 ③卵 ④鶏肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③葉ねぎ	③たけのこ ③きくらげ ④にんにく ④しょうが ④えだまめ	①パン ③でん粉 ④さとう ⑤ジャム	③④ごま油 ④カシューナッツ	810	40.1	【10・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。
9 水	①麦ごはん ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④スタミナどんぶりの具	③生揚げ ③たら ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③とうがん ③えのきたけ ④たまねぎ ④キャベツ ④にんにく ④しょうが ④りんごピューレ	①米 ①麦 ④さとう	④ごま油 ④ごま	785	35.6	
10 木	①黒糖パン ②牛乳 ③じゃがいものカレーそば ④セサミサラダ ⑤みかん果汁	③鶏肉 ③生揚げ ③うずら卵	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③こんにゃく ③しいたけ ③しょうが ③えだまめ ④だいこん ④きゅうり ⑤みかん果汁	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③でん粉	③米油 ④ごま油 ④ごま	895	35.1	【11・金】 チキン南蛮 に一食タルタル ソースを かけて食べま しょう。
11 金	①ごはん ②牛乳 ③はるさめスープ ④チキン南蛮 ⑤一食タルタルソース	③ベーコン ④鶏肉 ⑤大豆粉	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ⑤赤ピーマン	③⑤たまねぎ ③きくらげ ③もやし ⑤ピクルス ⑤レモン果汁	①米 ③はるさめ ④でん粉 ④⑤さとう	③ごま油 ④菜種油 ⑤植物油脂	844	32.7	

※ 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たいはかがでしょうか。



給食だより ～運動と栄養～

運動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、果物も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。



平成 27 年

9 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

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)			
14	体育大会 振替休日 									
15	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④こんにやくサラダ ⑤一食ドレッシング	③豚肉 ③大豆 ③みそ ③白いんげん豆 ⑤かつおぶしエキス	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③④グリーンピース ④コーン ⑤たまねぎエキス ⑤にんにくペースト	③⑤たまねぎ ③たけのこ ③しょうが ③にんにく ③おからこんにやく ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③⑤さとう ③米粉	③米油 ⑤植物油脂	854	34.7	【15・木】 ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態でご返してください。
16	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③芋っ子汁 ④かつおの梅風味	③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん	③とうがん ③ごぼう ③こんにやく ③深ねぎ ④梅 ④えだまめ	①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	③米油 ④菜種油 ④ごま	866	38.8	
17	①米粉パン ②牛乳 ③枕崎牛と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枕崎牛 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 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ③グリーンピース ③にんにく ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	911	37.9	【16・水】 枕崎産ごはんの米は「新米」です。
18	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④ハンバーグおろしソースかけ	③卵 ③鶏肉 ③豆腐 ④鶏肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③えのきたけ ③キャベツ ④たまねぎ ④だいこん	①米 ③でん粉 ④マッシュポテト ④さとう ④さとう	④豚脂	771	32.1	
24	①テーブルロールパン ②牛乳 ③かつおだしラーメン ④腹皮のからあげ(3個) ⑤ミニトマト(1個)	③かつおぶし ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ⑤ミニトマト	③たまねぎ ③もやし ③キャベツ ③きくらげ ③深ねぎ ③④しょうが	①パン ③中華めん ④でん粉 ④さとう ④水あめ	③ごま ③ごま油	765	32.7	【24・木】 かつおだしラーメンの上に腹皮のからあげをのせて食べましょう。
25	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③豚肉ととうがんの煮物 ④煮干しの佃煮	③豚肉 ③生揚げ	②牛乳 ④煮干し	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③こんにやく ③とうがん ③えだまめ ③しょうが	①米 ③④さとう ④水あめ	③④米油 ④ごま	823	36.5	
28	①じゃこチャーハン ②牛乳 ③さといもとわかめのスープ ④お月見フルーツポンチ(ゼリー入り)	①ベーコン ③鶏肉	①しらす干し ②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①ピーマン ③こまつな ④にんじん	①コーン ③たまねぎ ③もやし ③きくらげ ④もも ④みかん ④マンゴー・オレンジ・みかん・ぶどう果汁	①米 ③さとう ③さといも ③でん粉 ④さとう	①③ごま油	789	29.2	【28・月】 27日の十五夜にちなんだ献立です。十五夜にはさといもやだんごをかざる習慣があります。
29	①バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④だいこんのレモン風味サラダ	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	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③にんにく ④だいこん ④きゅうり ④レモン果汁	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④米油	878	36.2	
30	①ごはん ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④さばのごま照焼 ⑤大豆ふりかけ	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④さば ⑤大豆	②牛乳 ③煮干し ⑤黒のり	③にんじん ⑤かぼちゃ	③だいこん ③しいたけ ③しめじ ③深ねぎ	①米 ③さといも ③さつまいも ④⑤さとう ⑤水あめ ⑤マッシュポテト ⑤でん粉	④⑤ごま ④米油	837	35.2	

作ってみませんか? ~ さばのごま照り焼き 9/30(水)献立より ~

<材料> 4人分

- さば切り身 4枚
- 酒 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- すりごま 小さじ1
- 白ごま 小さじ1

- 砂糖 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1強
- 濃口しょうゆ 小さじ2弱
- みりん 小さじ1
- 油 少々

<作り方>

- 調味料とごまを合わせて混ぜておく。
- ①にさばを入れて下味をつける。
- フライパンに②のさばを並べて焼く。

※ 焼いている際にごまの飛び跳ねに注意して下さい。

さばは秋から冬が旬の魚で、体に良い油(EPA)が豊富に含まれています。



運動会・体育大会にむけて ~勝ちメシ!~

勝つにはカツ丼?! 力を出し切れるように食事でもサポートを...

— 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とりましょう。

