

平成 27 年

3 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   | 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 |  |
| 曜日  |  | 1群<br>(魚・肉・卵・豆・豆製品)                        | 2群<br>(牛乳・乳製品・小魚・海藻)             | 3群<br>(緑黄色野菜)                             | 4群<br>(その他の野菜・果物)   | 5群<br>(米・パン・めん・いも・砂糖)                            | 6群<br>(油脂)            |   |         |  |
| 2月  | ①ちらしずし<br>②牛乳<br>③五目すまし汁<br>★④さくらもち                              | ①鶏肉<br>①さつまあげ<br>①たまご ③ぶたにく<br>③あぶらあげ ④あずき | ②牛乳                              | ①③にんじん<br>③こまつな                           | ①ごぼう ①たけのこ<br>①しいたけ ①グリーンピース<br>③たまねぎ ③だいこん<br>③もやし ③キャベツ     | ①米<br>①④さとう<br>③じゃがいも<br>④みずあめ ④もちごめ             | ①こめ油<br>①ごま           | 725   | 27.7    | 【2・月】<br>さくらもちのふくろはビニールぶくろにまとめてコンテナのそとにおいてください。      |
| 3月  | ①こめこパン<br>②牛乳<br>③春キャベツとあさりのスープ<br>☆④かつおのカップ焼き                   | ③ベーコン<br>③あさり<br>④かつお<br>④卵                | ②牛乳                              | ③にんじん<br>③ほうれんそう<br>④ピーマン ④パセリ<br>④あかピーマン | ③しいたけ ③セロリ<br>③キャベツ ③しめじ<br>③④コーン ④たまねぎ                       | ①パン<br>③じゃがいも                                    | ④こめ油<br>④マヨネーズ        | 853   | 36.7    |  |
| 4月  | ①麦ごはん<br>②牛乳<br>☆③カツカレー<br>④さっぱり和え                               | ③鶏肉<br>③しろいんげんまめ<br>③豚肉                    | ②牛乳<br>③スキムミルク<br>③こなチーズ         | ③④にんじん<br>④ほうれんそう                         | ③にんにく ③しょうが<br>③たまねぎ ③おからこんにやく<br>③ブルーベリー ③えだまめ<br>④コーン ④きゅうり | ①米 ①麦<br>③パンこ ③こむぎこ<br>③でんぷん<br>③じゃがいも ④さとう      | ③こめ油<br>③植物油<br>③なたね油 | 912   | 31.9    | 【3・火】<br>かつおのカップやきのカップははいつてきたようきにいれてください。            |
| 5月  | ①コッペパン ②牛乳<br>③ペンネのミートソース<br>④ひじきのサラダ<br>⑤さつまいもジャム               | ③牛肉<br>③豚肉                                 | ②牛乳<br>③こなチーズ<br>③スキムミルク<br>④ひじき | ③にんじん<br>③トマト<br>③パセリ<br>④あかピーマン          | ③にんにく ③セロリ<br>③たまねぎ ③おからこんにやく<br>③マッシュルーム ④コーン<br>④キャベツ       | ①パン<br>③ペンネ<br>④⑤さとう ⑤水あめ<br>④オリーブオイル<br>⑤さつまいも  | ③こめ油<br>④アーモンド        | 844   | 33.2    |  |
| 6月  | ①ごはん ②牛乳<br>③鶏肉とたけのこのいため煮<br>④手作りお茶じゃこふりかけ<br>⑤うまかつてん            | ③鶏肉<br>③なまあげ<br>④かつおぶし<br>⑤大豆              | ②牛乳<br>④しらす干し<br>④こんぶ<br>⑤いわし    | ③にんじん<br>④こまつな                            | ③しょうが ③だいこん<br>③たけのこ ③ごぼう<br>③れんこん ③しいたけ<br>③こんにやく ③えだまめ ④ちや  | ①米<br>③④さとう<br>⑤ひまわりのたね ⑤アーモンド<br>⑤かぼちゃのたね ⑤まつのみ | ③④こめ油<br>⑤らっかせい       | 767   | 31.8    | 【9・月】<br>立神小学校6年ろ組の献立です。サイコロステーキはリクエスト献立おかず部門第2位でした。 |
| 9月  | ①枕崎産ごはん<br>②牛乳 ③野菜たっぷりみそしる<br>☆④枕崎牛のコロコロサイコロステーキ<br>★⑤ヨーグルト      | ③④みそ<br>④枕崎牛                               | ②牛乳<br>③にぼし<br>⑤ヨーグルト            | ③にんじん<br>④ピーマン                            | ③④だいこん ③しいたけ<br>③はくさい ③ふかねぎ<br>④にんにく                          | ①米<br>③さつまいも<br>④さとう                             | ④ごま                   | 815   | 33.4    |  |
| 10月 | ☆①りんごミルクパン<br>②牛乳<br>☆③チキンと豆のシチュー<br>④茎わかめのソテー                   | ③ベーコン ③鶏肉<br>③マローファットピース<br>③ガルバンゾー        | ②③牛乳<br>③こなチーズ<br>③生クリーム         | ③④にんじん ③パセリ<br>④ほうれんそう<br>④きわかめ<br>④ウインナー | ①りんご ③たまねぎ<br>③しめじ ④もやし<br>④コーン                               | ①パン<br>③じゃがいも                                    | ③④こめ油                 | 867   | 35.9    | 【11・水】<br>卒業祝いのセレクトデザートです。あなたは何を選びましたか？              |
| 11月 | ☆①かつおカレーピラ<br>②牛乳<br>③麦スープ<br>④だいこんサラダ<br>⑤和風ドレッシング<br>⑥セレクトデザート | ①かつお<br>③鶏肉                                | ②牛乳                              | ①③にんじん<br>①ピーマン<br>③こまつな ④あかピーマン          | ①③⑤たまねぎ ①コーン<br>③えのきたけ ③キャベツ<br>④だいこん ④きゅうり                   | ①米<br>③むぎ<br>⑤さとう                                | ①こめ油<br>⑤なたね油         | いちごケーキ<br>803 27.5<br>いちごクレープ<br>781 26.7<br>いちごゼリー<br>738 25.8 |         |  |
| 12月 | <h2 style="margin: 0;">中学校卒業式</h2>                               |  |                                  |   |   |  |                       |   |         |  |
| 13月 | ①ごはん ②牛乳<br>③けんちんじる<br>④ぶたにくとれんこんのみそいため<br>⑤ひじきふりかけ              | ③鶏肉<br>③とうふ<br>④豚肉<br>④みそ ⑤かつおぶし           | ②牛乳<br>⑤ひじき                      | ③にんじん<br>④ピーマン<br>④あかピーマン<br>⑤あかしそ        | ③だいこん ③ごぼう<br>③ふかねぎ ④たまねぎ<br>④れんこん                            | ①米<br>③じゃがいも<br>④⑤さとう                            | ④こめ油<br>⑤ごま           | 728   | 27.4    |  |

※ 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たがでしょうか。

### 3月11日(水) セレクトデザートの内容と主な材料

<いちごのお祝いケーキ> 乳又は乳製品を主要原料とする食品、卵、砂糖、小麦粉、卵白、水あめ、でんぷん、いちごピューレ、植物油脂、いちご果汁

<お祝いクレープ> 乳又は乳製品を主要原料とする食品、卵、砂糖、小麦粉、レモン果汁、植物油脂、いちごピューレ、ヨーグルト、ぶどう糖、はちみつ、豚ゼラチン、寒天、

<お祝いいちごゼリー> いちご、砂糖、いちご果汁、植物油脂、豆乳、ぶどう糖、水あめ、大豆粉

※ 3種類の中から選びます。



### 作ってみませんか? ~ きびなごのチリソース 3/20(金)献立より ~

<材料> (4人分)

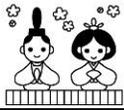
- ・ きびなご 150g
- ・ ケチャップ 40g
- ・ 砂糖 小さじ1・1/3

- ・ 濃口しょうゆ 小さじ2/3
- ・ トウバンジャン 少々
- ・ 揚げ油 適量
- ・ かたくり粉 適宜

<作り方>

- 1 きびなごはかたくり粉をまぶして揚げる。
- 2 調味料を加熱する。
- 3 1に2をからめる。

卒業  
おめでとう!



平成 27 年

3 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<br>曜日      | 献立名  | 材 料 と 主 な 働 き                                  |                      | 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 | 献立メモ |
|--------------|--|--|----------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|------------|------|---|-------|------|
|              |  | 1群<br>(魚・肉・卵・豆・豆製品)                            | 2群<br>(牛乳・乳製品・小魚・海藻) | 3群<br>(緑黄色野菜)                    | 4群<br>(その他の野菜・果物)   | 5群<br>(米・パン・めん・いも・砂糖)          | 6群<br>(油脂)           | kcal       | g    |   |       |      |
| 16<br>・<br>月 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③マーボー豆腐<br>④ナムル                 | ③牛肉<br>③豚肉<br>③大豆 ③みそ<br>③とうふ                  | ②牛乳                  | ③④にんじん<br>③にら<br>④ほうれんそう         | ③しょうが ③にんにく<br>③たまねぎ ③たけのこ<br>③しいたけ ③しめじ<br>④だいこん ④もやし    | ①米<br>③④さとう<br>③でんぶん           | ③こめ油<br>③④ごま油<br>④ごま | 785        | 33.1 | <p>[17・火]<br/>ドッグパンにチリビーンズをはさんで食べてください。</p> <p>[19・木]<br/>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>  |       |      |
| 17<br>・<br>火 | ①ドッグパン ②牛乳<br>③春野菜のポトフ<br>④チリビーンズ<br>★⑤りんご     | ③鶏肉<br>③ウインナー<br>④牛肉 ④きんときまめ<br>④いんげんまめ ④レンズまめ | ②牛乳                  | ③にんじん<br>③なのはな<br>④トマト<br>④ピーマン  | ③④たまねぎ ③だいこん<br>③セロリ ③キャベツ<br>③アスパラガス ④にんにく<br>④しょうが ⑤りんご | ①パン<br>③じゃがいも<br>④こむぎこ         | ③④こめ油                | 767        | 34.0 |   |       |      |
| 18<br>・<br>水 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③ひじきの五目煮<br>④さばのみそ煮             | ③豚肉<br>③なまあげ<br>③大豆<br>④さば ④みそ                 | ②牛乳<br>③ひじき          | ③にんじん                            | ③しょうが ③たまねぎ<br>③ごぼう ③たけのこ<br>③えだまめ                        | ①米<br>③じゃがいも<br>③④さとう<br>④でんぶん | ③こめ油                 | 843        | 31.5 |   |       |      |
| 19<br>・<br>木 | ①ソフトめん<br>②牛乳<br>③ピリ辛ソース<br>④菜の花のソテー           | ③牛肉<br>③豚肉<br>③みそ<br>④ベーコン                     | ②牛乳<br>③こなチーズ        | ③にんじん<br>③にら<br>④なのはな<br>④あかピーマン | ③しょうが ③たまねぎ<br>③しいたけ ④コーン                                 | ①ソフトめん<br>③じゃがいも<br>③さとう       | ④こめ油                 | 777        | 34.1 |   |       |      |
| 20<br>・<br>金 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③もずくと小松菜のスープ<br>④きびなごのチリソース     | ③ベーコン<br>③とうふ<br>④きびなご                         | ②牛乳<br>③もずく          | ③にんじん<br>③こまつな                   | ③たまねぎ ③たけのこ<br>③えのきたけ                                     | ①米<br>③④でんぶん<br>④さとう           | ③ごま油<br>④なたね油        | 744        | 27.5 |   |       |      |
| 23<br>・<br>月 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③野菜のごま汁<br>④かつおぶしのちくわかりかりあげ(2個) | ③とうふ<br>③みそ<br>④ちくわ<br>④かつおぶし                  | ②牛乳<br>③にぼし          | ③にんじん                            | ③だいこん ③ごぼう<br>③はくさい ③しょうが<br>③ふかねぎ                        | ①米<br>③さといも<br>④こむぎこ<br>④でんぶん  | ③ごま油<br>③ごま<br>④なたね油 | 710        | 24.3 |   |       |      |
| 24<br>・<br>火 | ①黒糖パン<br>②牛乳<br>③じゃがいものベーコン煮<br>④オムレツのきのこソース   | ③ベーコン<br>③鶏肉<br>④卵                             | ②牛乳                  | ③にんじん                            | ③たまねぎ ③マッシュルーム<br>③グリーンピース<br>③キャベツ ④えのきたけ<br>④しめじ        | ①パン<br>③じゃがいも<br>④でんぶん<br>④さとう | ④植物油                 | 775        | 33.9 |   |       |      |

## 給食だより

今月は立神小学校6年ろ組3班  
のみなさんが家庭科の学習で考  
えた献立が登場します！

- ★ 枕崎産ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 野菜たっぷりみそ汁
- ★ 枕崎牛のコロコロサイコロステーキ
- ★ ヨーグルト

### ～1年間を振り返って～

今年度も残りわずかとなりました。親子でこの1年間の食について振り返ってみてはいかがでしょうか？

食べ物を大切に  
し、感謝の気持  
ちを持って食  
べることが  
できましたか？



子どもの好きな  
ものばかりの食  
事になっていま  
せんでしたか？



一緒に「食」に関  
わる機会(買い物  
や調理など)があ  
りましたか？



家族そろって食  
事をする時間  
が持てました  
か？



1日3食  
しっかり食  
べていま  
したか？



<保護者の皆様へ>

今年度の給食も残すところあと1ヶ月となりました。給食を楽しみにしてくれている子どもたちの顔を思い浮かべながら作る約190回の給食でした。学校給食ではいろいろな食材を使用し、地域の食材も多く取り入れています。また、野菜や魚、豆など子どもたちがあまり好まないような食品も使っていますが、苦手なものもおいしく食べられるように、また、楽しい給食となるようにこれからも調理法や味付けなどを工夫していきたいと考えています。

来年度もまた安全で安心な学校給食となるよう給食センター職員全員で努力していきたいと思ひます。