



平成 27 年

1 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 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)			
8 ・ 木	☆①黒糖パン ②牛乳 ③七草うどん ④がね	③鶏肉 ③あぶらあげ	②牛乳	③④にんじん ③せり ④かぼちゃ	③だいこん ③しいたけ ③たけのこ ③かぶ ③はくさい ④ごぼう	①パン ③うどん ④さつまいも ④こむぎこ ④でんぷん	④植物油脂 ④なたね油	868	30.7	[9・金] 麦ごはん にポークカレー をかけてたべ ましょう。  [13・火] バーガーパ ンに枕崎か つおトロッケ とゆでキャベ ツをはさんで たべましょう。
9 ・ 金	①むぎごはん ②牛乳 ☆③ポークカレー ④ほうれん草とコーンのソテー	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ④ほうれん草	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③ブルーベリー ③えだまめ ④コーン	①米 ①むぎ ③じゃがいも	③こめ油	844	31.6	
13 ・ 火	☆①バーガーパン ②牛乳 ③かみかみスープ ④枕崎かつおトロッケ ⑤ゆでキャベツ ☆★⑥ヨーグルト	③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー ④かつお	②牛乳 ⑥ヨーグルト	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③コーン ③えだまめ ④しょうが ⑤キャベツ	①パン ③④じゃがいも ④さとう ④パンこ ④こむぎこ	④植物油脂 ④なたね油	825	32.7	枕崎かつ おトロッケは 枕崎水産加 工業協同組 合が提供し てくださいま した。 かつおのト ロの部分で ある腹皮を おいしく食べ られるコロッ ケになって います。
14 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③ちくぜん煮 ④手作りじゃこふりかけ	③鶏肉 ③なまあげ ④かつおぶし	②牛乳 ④シラスぼし ④こんぶ	③にんじん ④こまつな	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 ④うめ	①米 ③さといも ③④さとう	③④こめ油 ④ごま	745	27.9	
15 ・ 木	①穀物パン ②牛乳 ③シャーレン豆腐 ④茎わかめのゆずサラダ ★⑤フレッシュカットリンゴ	③豚肉 ③えび ③とうふ	②牛乳 ④きわかめ	③④にんじん ③ほうれん草	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ ④きくらげ ④コーン ④きゅうり ④ゆず ⑤りんご	①パン ③でんぷん ④さとう	③ごま油 ④オリーブ油	801	35.6	
16 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③鶏団子なべ ④ひじきときくらげのつくだに ★⑤スイートポテト	③あぶらあげ ③鶏肉 ③豚肉	②牛乳 ④ひじき ④シラスぼし	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③しめじ ③はくさい ③糸こんにやく ③たまねぎ ③もやし ③ふかねぎ ④きくらげ	①米 ③パンこ ③⑤みずあめ ③でんぷん ⑤さつまいも ⑤さとう	③⑤植物油脂 ④ごま ④こめ油	765	24.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆印の献立は、中学校3年生のアンコール献立です。アンコール献立は1~3月にできるだけ取り入れる予定です。

★のついたデザート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どうか。

## 給食だより 1/24~1/30は全国学校給食週間です。

戦争で中断していた給食が昭和21年12月24日に再開されたことを記念して、1月24日を学校給食記念日(冬休みの関係で1か月後の1月24日を記念日としています)、この1月24日を含む1週間を「全国学校給食週間」としています。これにちなんで、各学校では生産者・調理員との交流給食やその他給食に関する取組が行われます。

また、この週間にちなんで、地元の食材を使った「鹿児島・枕崎をまるごと味わう学校給食」を実施します。

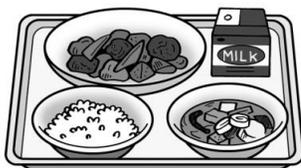
### 1/26(月) 鹿児島をまるごと味わう学校給食

- ごはん ● 牛乳 ● 枕崎牛のすき焼き
- おかか和え ● 一食かつお節

### 1/30(金) 枕崎をまるごと味わう学校給食

- 枕崎産ごはん ● 牛乳
- 枕崎野菜のみそ汁 ● 腹皮の竜田揚げ

食べるだけではもったいない！  
学校給食の役割とは？



学校給食の始まりは、貧困児童を栄養不足から救う昼ごはんでした。その後、戦争が終わり、子どもたちの栄養改善のための役割を担いました。そして現在では、健康の保持増進のため、その他、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。

学校での教材として、そして家庭での食事のモデルとして給食の役割はどんどん広がっています。

この学校給食週間は、学校給食についての理解や関心を高めてもらうことを目的としていますが、それと同時に食べ物の命や食事に携わってくださっている方々への感謝、自分自身の健康・食事について考える機会になればと考えています。ご家庭でも親子一緒に考える機会をぜひ作っていただければと思います。



平成 27 年

1 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)			
19 月	①おしんこピラフ ②牛乳 ③ふわふわ卵のスープ ☆④黒豆いりフルーツポンチ	①鶏肉 ③ベーコン ③たまご ③ガルバンゾー ③レンズまめ ④黒豆	②牛乳 ③こなチーズ	①③にんじん ③ほうれんそう	①たまねぎ ①コーン ①おしんこ ①グリーンピース ③キャベツ ③セロリー ④りんご ④ナタデココ ④みかん ④パイナップル ④もも	①米 ③パン	①ごめ油	806	31.0	【20・火】 みかんの皮は、はいてきた袋にいれて給食センターへかえしてください。
20 火	☆①米粉パン ②牛乳 ③八宝菜 ④春巻 ⑤みかん	③④豚肉 ③えび ③いか ③あさり ③うずらのたまご	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③④たまねぎ ③④たけのこ ③しいたけ ③しめじ ③④キャベツ ④にんにく ⑤みかん	①パン ③④でんぷん ④さとう ④こむぎこ ④はるさめ	③ごま油 ④なたね油	788	37.3	
21 水	①ごはん ②牛乳 ③里芋と白菜のみそしる ④ごぼういりかつおのかんろ煮	③あぶらあげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③にんじん	③えのきたけ ③はくさい ③ふかねぎ ④ごぼう ④しょうが	①米 ③里芋 ④みずあめ ④さとう	④ごま	746	32.7	
22 木	①ソフトめん ②牛乳 ③和風野菜あんかけ ④かるかん	③豚肉 ③あぶらあげ ④卵白	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③しょうが ③たまねぎ ③ごぼう ③しめじ ③きくらげ ③たけのこ ③もやし	①ソフトめん ③でんぷん ④かるかん ④さとう ④やまいも	③ごめ油	822	31.9	
23 金	①ごはん ②牛乳 ③酢豚 ④切干大根のナムル	③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③れんこん ③しいたけ ③きくらげ ④きりぼしだいこん ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぷん	③なたね油 ④ごめ油 ④ごま	804	27.4	【27・火】 かつおのチーズ焼きのカップははいてきた容器にいれて給食センターへかえしてください。
26 月	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛のすき焼き ④おかか和え ⑤一食かつお節	③まくらざきぎゅう ③焼き豆腐 ⑤かつおぶし	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ほうれんそう	③だいずもやし ③えのきたけ ③糸こんにゃく ③はくさい ③ふかねぎ ④きゅうり	①米 ③④さとう	③ごめ油 ④ごま油 ④ごま	740	30.9	
27 火	①キャロットパン ②牛乳 ③冬野菜のミネストローネ ④かつおのチーズ焼き	③ベーコン ③ガルバンゾー ④たまご ④かつお	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③トマト ③ブロッコリー ④ピーマン ④赤ピーマン ④パセリ	③セロリー ③かぶ ④たまねぎ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	④マヨネーズ	848	35.9	【30・火】 ぼんかんの皮は、はいてきたふくろにいれてきゅうしよセンターへかえしてください。
28 水	①茶めし ②牛乳 ③桜島大根のそぼろ煮 ☆④豚みそ	③鶏肉 ③うずらのたまご ③なまあげ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	①ちや ③④にんじん	③さくらじまだいこん ③ふかねぎ ③しいたけ ③こんにゃく ③④しょうが ③たけのこ ④ごぼう	①米 ③でんぷん ③④さとう	③④ごめ油 ④アーモンド ④ごま	826	32.4	
29 木	①県内産小麦パン ②牛乳 ☆③さつまいものクリームシチュー ④カラフルソテー	③ウインナー ③レンズ豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②③牛乳 ③こなチーズ ③なまクリーム	③にんじん ③ほうれんそう ④こまつな ④赤ピーマン	③たまねぎ ③かぶ ③しめじ ④コーン	①パン ③さつまいも	③ごめ油	836	33.1	
30 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎野菜のみそしる ④腹皮の竜田あげ ⑤ ぼんかん	③あぶらあげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③ふかねぎ ④しょうが ⑤ぼんかん	①米 ③さといも ④でんぷん	④なたね油	807	35.5	

## 作ってみませんか? ~ かつおのチーズ焼き 1/27(火)献立より ~

- <材料> (4人分)
- かつお油漬 120g
  - たまねぎ 80g
  - コーン 40g
  - ピーマン 15g
  - パセリ 少々
  - 卵 1個
  - マヨネーズ 15g
  - 塩、こしょう 少々
  - とろけるチーズ 35g

### <作り方>

- たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、パセリはみじん切りにする。
- 材料を炒め、マヨネーズと塩、こしょうで味付けをする。
- ②に卵を混ぜ合わせる。
- ③をカップに分けて入れ、上からとろけるチーズをのせる。



レシピは札幌市ホームページ内にも紹介しています。また、「札幌市ホームページ」→「施設」→「学校給食センター」を開くと実際の給食献立写真も掲載してありますので、ぜひご覧ください。

## 学校給食クイズ

学校給食週間にちなんで、学校給食に関するクイズです。○に入る文字や数字を考えましょう。(○にはひらがな・数字が1文字ずつ入ります) 答えは下にあります。

### 第1問

学校給食が始まって今年で○○○年

### 第2問

学校給食が最初に始まったのは○○○○県

### 第3問

札幌の給食では、毎月24日の○○の日にちなんだ給食が登場します。

(答え) 第1問 126 第2問 やまがた(山形) 第3問 ふし