



平成 26 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		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 水	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しょうが ③にんにく ④だいこん ④大豆もやし	①米 ③④さとう ③でん粉	③米油 ③④ごま油 ④ごま	855	36.5	<p>今月の献立には、秋の味覚がいっぱいです。どんな秋の食材が使われているか探してみましよう。</p> <p><b>[6・月]</b> 鮭のもみじ焼きのカップは入ってきた容器に入れて給食センターへ返してください。</p> <p><b>[10・金]</b> 雑穀ごはんをドライカレーをかけて食べましよう。</p> <p><b>[14・火]</b> かつおのカップ焼きのカップは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>
2 木	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③八宝菜 ④大学いも	③豚肉 ③えび ③いか ③あさり ③うずら卵	②牛乳	①茶 ③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ヤングコーン ③しめじ ③きくらげ ③しょうが ③キャベツ	①パン ③でん粉 ④さつまいも ④さとう ④水あめ	③ごま油 ④菜種油 ④ごま	910	40.2	
3 金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ビーンズスープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー ③金時豆	②牛乳	①③にんじん ③パセリ	①はくさいキムチ ①コーン ①えだまめ ①にんにく ③たまねぎ ③セロリ ③しめじ ④もも ④パイン ④みかん ④ナタデココ	①米 ③じゃがいも	①③米油	837	31.2	
6 月	①ごはん ②牛乳 ③根菜ごま汁 ④鮭のもみじ焼き ⑤一食のり佃煮	③油揚げ ③みそ ④鮭 ⑤かつおエキス	②牛乳 ③煮干し ⑤ヒトエグサ	③④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③だいこん ③ごぼう ③もやし ③しょうが ③ねぎ	①米 ③さといも ⑤水あめ ⑤さとう ⑤でん粉 ⑤はちみつ	③ごま油 ③ごま油 ④マヨネーズ	803	30.7	
7 火	①黒糖パン ②牛乳 ③ボンゴレロッソ ④フレンチサラダ ⑤一食フレンチドレッシング	③ベーコン ③あさり	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ⑤たまねぎエキス	①パン ③スパゲッティ ⑤さとう ⑤でん粉	③オリーブ油 ⑤菜種油	909	36.4	
8 水	①ごはん ②牛乳 ③さといものそぼろ煮 ④ひじきとくるみの田舎煮	③鶏肉 ③生揚げ ④油揚げ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③たけのこ ③しょうが ③えだまめ ④こんにゃく	①米 ③さといも ③④さとう ③でん粉	③④米油 ④くるみ	881	32.0	
9 木	①コッペパン ②牛乳 ③さつまいものシチュー ④切干大根の梅香和え ⑤いちごジャム	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	③たまねぎ ③しめじ ④切干大根 ④きゅうり ④梅	①パン ③さつまいも ④さとう ⑤ジャム	③米油	836	32.9	
10 金	①雑穀ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④ドライカレー ★⑤ブルーベリーゼリー	①④大豆 ③ベーコン ④牛肉 ④豚肉	②牛乳 ④粉チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③たけのこ ③えのきたけ ③きくらげ ③キャベツ ④たまねぎ ④にんにく ④おからこんにゃく ④しいたけ ⑤ブルーベリー果汁	①米 ①麦 ①きび ①あわ ③はるさめ ④⑤さとう ④小麦粉 ⑤水あめ	③ごま油 ④米油	869	32.9	
14 火	①チーズパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④かつおのカップ焼き	③ベーコン ③白いんげん豆 ④かつお油漬け ④卵	②牛乳	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④ピーマン ④パセリ ④赤ピーマン	③セロリ ③だいこん 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	898	37.5	
15 水	①きのこのちらしずし ②牛乳 ③もずくのすまし汁 ④即席漬け ★⑤ヨーグルト	①鶏肉 ③かまぼこ ③豆腐	②牛乳 ③もずく ④わかめ ⑤ヨーグルト	①③にんじん ③こまつな ③みつば	①ごぼう ①しいたけ ①しめじ ①まいたけ ①えだまめ ③だいこん ③たけのこ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①さとう ③でん粉	①米油 ①ごま	777	30.7	
16 木	①キャロットパン ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④カラフルソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ③しいたけ ③しょうが ③にんにく ③えだまめ ④コーン	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油	814	40.1	
17 金	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④さんまの蒲焼	③豚肉 ③豆腐 ④さんま	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③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	839	29.8	

※ 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。

作ってみませんか？～ 鮭のもみじ焼き 10/6(月)の献立より～

<材料> (4人分)

- ・ 鮭切り身 4枚
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 酒 小さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ2強
- ・ にんじん(ペースト状) 小さじ4
- ・ 薄口しょうゆ 少々
- ・ パセリ 少々

<作り方>

- ① 鮭の切り身に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② にんじんはペースト状にすりつぶし、マヨネーズ・薄口しょうゆ・刻んだパセリと混ぜ合わせる。
- ③ 鮭に②をかけて焼く。

もみじ焼きとは・・・もみじのようなきれいなオレンジ色に焼きあがるのが由来です。





平成 26 年

10 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

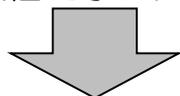
日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		たんぱく質	献立メモ	
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる	kcal	g			
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
20 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④豚肉とれんこんのみそ炒め	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのきたけ ④れんこん	①米 ③でんぷん ④さとう	④米油	778	33.1	<p><b>[23・木]</b> ソフトめん の容器は空 の状態です 業者さんに返 してください。</p> <p><b>[24・金]</b> 茶めしにか つお船人め しスペシャル の具とかつ おせんべい をのせて汁 をかけ、最後 にかつおぶ しをかけて食 べましょう。</p> <p><b>[27・月]</b> 麦ごはん に枕崎牛井 の具をかけて 食べましょう。</p> <p><b>[30・木]</b> 手作りパン プキンケー キのカップは 入ってきた容 器に入れて 給食センター へ返してくだ さい。</p>
21 火	①穀物パン ②牛乳 ③麦スープ ④鶏肉のタイ風焼き ⑤茎わかめのサラダ	③豚肉 ④鶏肉	②牛乳 ⑤茎わかめ	③⑤にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④にんにく ④ねぎ ⑤コーン ⑤きゅうり	①パン ③麦 ④⑤さとう	④ごま ⑤米油	849	35.9	
22 水	①ごはん ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④さばのみぞれかけ	③鶏肉 ③油揚げ ④さば	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ	③しいたけ ③ごぼう ③しめじ ③もやし ④だいこん	①米 ③さといも ④さとう ④でん粉	④菜種油	820	32.6	
23 木	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④きのこのゆずサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③みそ	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しょうが ③おからこんにやく ③にんにく ③グリーンピース ④しめじ ④きくらげ ④コーン ④きゅうり ④ゆず	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③米粉	③米油 ④オリーブ油	860	34.9	
24 金	①茶めし ②牛乳 ③かつお船人めしスペシャルの具と汁 ④一食かつおぶし ⑤かつおせんべい ⑥みかん	③かつお ③卵 ④⑤かつおぶし ⑤たら ⑤えび	②牛乳	①茶 ③葉ねぎ ③にんじん ③たかな	③ねぎ ③しょうが ③しいたけ ③梅 ⑥みかん	①米 ③⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤植物油脂	755	34.3	
27 月	①麦ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④枕崎牛井の具	③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③みそ ④枕崎牛 ④かまぼこ	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③ほうれんそう ④葉ねぎ	③だいこん ③えのきたけ ③もやし ④たまねぎ ④ごぼう ④こんにやく ④にんにく	①米 ①むぎ ③じゃがいも ④さとう	④米油	831	37.4	
28 火	①米粉パン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④アーモンドいりこ ⑤りんご	③鶏肉 ③豚肉	②牛乳 ④煮干し	③にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ③④さとう ③でん粉	③④米油 ③植物油脂 ④アーモンド	839	37.4	
29 水	①ごはん ②牛乳 ③秋野菜のごま煮 ④じゃこふりかけ	③鶏肉 ③生揚げ ③ちくわ ③大豆 ③みそ ④かつおぶし	②牛乳 ③④こんぶ ④しらす干し	③にんじん ④こまつな	③れんこん ③しいたけ ③ごぼう ③えだまめ ④梅	①米 ③さといも ③④さとう	③④米油 ③ごま	853	38.1	
30 木	①バターパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④手作りパンプキンケーキ	③鶏肉 ③白いんげん豆 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たまねぎ ③だいこん ③キャベツ ③セロリ	①パン ③じゃがいも ④小麦粉 ④さとう	④米油	886	32.6	
31 金	①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④腹皮のレモンソース	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③こんにやく ③しめじ ③大豆もやし ③しょうが ③ねぎ ④レモン果汁	①米 ③さつまいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油	891	41.9	

## 給食だより 地産地消とは？

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、自分の住んでいる地域で生産されたものをその地域で消費しようという取組のことです。

### ★地産地消のよいところ★

- ① 安心 (生産地や生産者がわかる)
- ② 安全 (農薬等が少ない)
- ③ 新鮮 (収穫してから運ばれるまでの時間が短い)
- ④ 環境に優しい  
(運搬するための排気ガス排出量が少ない)
- ⑤ 地域の活性化につながる
- ⑥ 地元を理解でき、感謝する心や愛着心を持てる
- ⑦ 旬の食べ物を安価で手に入れやすい



地産地消は体にも環境にもよい  
取組になります。



### ～10月に使用予定の枕崎産の食材～

- ◎かつお節・・・だしや節の日(24日)で使用
- ◎かつお、腹皮・・・枕崎ならではの献立も多い
- ◎枕崎牛・・・月に1度程度のおたのしみ
- ◎枕崎産米・・・2学期から月に1度提供中
- ◎野菜・・・さつまいも、さといも、葉ねぎ、だいこん、深ねぎ

★野菜は15名の農家の方々がその月にある野菜を協力して提供していただきます。