



平成 26 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 月 | ①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④さっぱり和え | ③豚肉 ③レンズ豆 | ②牛乳 ③生クリーム | ③④にんじん | ③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン ④きゅうり | ①米 ①麦 ③④さとう ③じゃがいも | ③米油 ④ごま ④ごま油 | 876 | 29.0 | 【1・月】 麦ごはんにハヤシルウをかけてたべましょう。 |
| 2 火 | ①チーズパン ②牛乳 ③なすと肉団子のトマト煮 ④ほうれんそうとコーンのソテー | ③ベーコン ③レンズ豆 ③鶏肉 ③豚肉 ③ガルバンゾー | ②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ | ③にんじん ③トマト ③パセリ ④ほうれんそう | ③たまねぎ ③にんにく ③なす ③えだまめ ④コーン | ①パン ③水あめ ③でんぷん ③パン粉 ③じゃがいも | ③植物油脂 | 934 | 40.8 | |
| 3 水 | ①枕崎産ごはん ②牛乳 ③とうがんのそぼろ汁 ④ごぼういりかつおのかんろ煮 | ③鶏肉 ③生揚げ ④かつお | ②牛乳 ③わかめ | ③にんじん | ③たまねぎ ③たけのこ ③えのきたけ ③とうがん ④ごぼう ④しょうが | ①米 ③でんぷん ④水あめ ④さとう | ③米油 ④ごま | 794 | 38.7 | 【3・水】 枕崎産の新米です。いつものご飯との違いを味わってみましょう。 |
| 4 木 | ①バターパン ②牛乳 ③具だくさんうどん ④梅の香サラダ ⑤パインキャロットジュース | ③鶏肉 ③さつまあげ ③油あげ | ②牛乳 ③わかめ | ③④⑤にんじん ③葉ねぎ | ③たまねぎ ③しいたけ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④梅 ⑤パイン | ①パン ③うどん ④⑤さとう | ④ごま | 800 | 31.0 | |
| 5 金 | ①しそごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ししゃもお茶てんぷら(2匹) | ③豚肉 ③油あげ ③みそ ④ししゃも | ②牛乳 ③にぼし | ①しそ ③にんじん ④茶 | ③しょうが ③とうがん ③ごぼう ③ふかねぎ ③もやし | ①米 ①さとう ③じゃがいも ④小麦粉 ④米粉 | ④なたね油 | 836 | 33.4 | |
| 8 月 | ①ごはん ②牛乳 ③とうふの野菜あん ④高菜とひじきのじゃこいため ⑤お月見ゼリー | ③豚肉 ③豆腐 ③あさり | ②牛乳 ④しらす ④ひじき ⑤寒天 | ③にんじん ③こまつな ④たかなづけ | ③④しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ ③きくらげ ⑤ぶどう果汁 ⑤みかん果汁 | ①米 ③でんぷん ④⑤さとう ⑤水あめ | ③米油 ③④ごま油 ④ごま | 856 | 36.1 | 【11・木】 なしはパンのお皿に入れてください。 |
| 9 火 | ①コッペパン ②牛乳 ③ポトフ ④セサミサラダ ⑤ブルーベリージャム | ③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー | ②牛乳 | ③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう | ③たまねぎ ③とうがん ③セロリ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり ④コーン ⑤ブルーベリー | ①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ | ③米油 ④ごま油 ④ごま | 783 | 32.5 | |
| 10 水 | ①ごはん ②牛乳 ③芋の子汁 ④さばのごま照り焼き | ③鶏肉 ③油あげ ④さば | ②牛乳 | ③にんじん ③はねぎ | ③とうがん ③こんにゃく ③えのきたけ | ①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④さとう | ④米油 ④ごま | 815 | 32.7 | |
| 11 木 | ①黒糖パン ②牛乳 ③パンプキンシチュー ④きわかめのソテー ⑤なし | ③豚肉 ③ガルバンゾー ③しろいんげん豆 ④ウインナー | ②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④きわかめ | ③にんじん ③かぼちゃ ③パセリ ④ほうれんそう ④赤ピーマン | ③たまねぎ ③しいたけ ④にんにく ④たまねぎ ⑤なし | ①パン ③④米油 | ③④米油 | 944 | 39.0 | 【12・金】 かつはご飯の上のせて配ってください。かつどんの具をのせてたべましょう。 |
| 12 金 | ①麦ごはん ②牛乳 ③かつ丼の具 ④にがうりサラダ ⑤とんかつ | ③かまぼこ ③卵 ③油あげ ⑤豚肉 | ②牛乳 | ③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン | ③たまねぎ ③しめじ ④にがうり ④コーン ④きゅうり | ①米 ①むぎ ③でんぷん ③④⑤さとう ⑤小麦粉 ⑤パン粉 | ⑤なたね油 | 885 | 32.0 | |

※ 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てください。



作ってみませんか？

～ とうがんのそぼろ汁 9/3(水)献立より ～

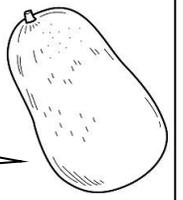
<材料> (4人分)

- | | | | |
|---------|------|------------|----------|
| ・ とうがん | 120g | ・ 酒 | 小さじ2/3 |
| ・ 鶏ミンチ | 80g | ・ うすくちしょうゆ | 大さじ1・1/3 |
| ・ たまねぎ | 100g | ・ 塩 | 少々 |
| ・ にんじん | 35g | ・ かたくり粉 | 小さじ1強 |
| ・ えのきたけ | 20g | ・ だし汁 | 500cc |
| ・ 生揚げ | 40g | | |

<作り方>

- ① とうがんは2cm角、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは2 cm幅程度、生揚げは小口切りにする。
- ② 鶏ミンチを炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ③ ②にだし汁を加え、材料を煮ていき、調味料で味を整える。
- ④ 最後にカットわかめを加え、かたくり粉でとろみをつける。

旬のとうがんを使った献立です。貯蔵がきき、冬まで食べられることから「冬瓜」の名があります。





平成 26 年

9 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 | 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 | | | | |
| 曜日 | | 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) | | | |
| 17 | ①ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④れんこんのきんぴら | ③鶏肉 ③さつまあげ ③とうふ ③卵 ④豚肉 | ②牛乳 | ③④にんじん ③にら | ③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しらたき ④ごぼう ④れんこん ④きくらげ | ①米 ③④さとう | ③米油 ④ごま油 ④ごま | 835 | 35.2 | 【18・木】 ドックパンに スティックドック、 キャベツ、 ケチャップを はさんでたべ ましょう。 |
| 18 | ①ドックパン ②牛乳 ③かみかみスープ ④スティックドック ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ ⑦カットパン | ③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー ④豚肉 ④牛肉 ④鶏肉 | ②牛乳 | ③にんじん ③ほうれんそう ⑥トマト | ③④⑥たまねぎ ③コーン ③えだまめ ⑤キャベツ ⑦パン | ①パン ③じゃがいも ④パン粉 ④でんぷん ④⑥さとう | ③米油 | 810 | 35.8 | |
| 19 | ①すしめし ②牛乳 ③呉汁 ④枕崎牛の手巻きずしの具 ⑤のり | ③豆腐 ③大豆 ③みそ ④枕崎牛 | ②牛乳 ③にぼし ⑤のり | ③にんじん ③葉ねぎ ④ピーマン ④赤ピーマン | ③④たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③こんにゃく ④しょうが ④ごぼう | ①米 ③じゃがいも ④さとう | ④ごま油 ④ごま | 842 | 35.2 | 9/29(月) 中学校3年生 バイキング給食 献立(希望校の み実施) ●焼きおにぎり ●いなりずし ●プチオムライ ス ●バターロール パン ●かつおのカッ プ焼き ●照り焼きチキ ン ●カクテルウイ ンナー ●コーンシュウ マイ ●ポテトサラダ ●グリーンサラ ダ ●マヨネーズ & ドレッシング ●ミックスフ ルーツ ●イチゴムース ●ブドウゼリー ●きのこのみそ 汁 ●牛乳 |
| 22 | ①ごはん ②牛乳 ③五目すまし汁 ④腹皮のナッツがらめ | 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とうがん ③もやし ③キャベツ ④しょうが | ①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう | ④なたね油 ④ごま ④アーモンド ④ピーナツ | 845 | 39.2 | |
| 24 | ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものみそそぼろ煮 ④こんぶ和え | ③鶏肉 ③生揚げ ③うずらの卵 ③みそ | ②牛乳 ④こんぶ | ③にんじん | ③しょうが ③たまねぎ ③こんにゃく ③ごぼう ③えだまめ ④だいこん ④きゅうり | ①米 ③じゃがいも ③さとう ③でんぷん | ③米油 | 796 | 27.7 | |
| 25 | ①ソフトめん ②牛乳 ③和風野菜ソース ④かつお節たっぷりたこやき(3個) ⑤かつお節 ⑤お好みソース | ③豚肉 ③油あげ ④たこ ④かつおエキス ④卵 ⑤かつお節 | ②牛乳 | ③にんじん ③ほうれんそう ④葉ねぎ | ③④しょうが ③たまねぎ ③ごぼう ③④キャベツ ③もやし ③えだまめ | ①ソフトめん ④小麦粉 ③④でんぷん ④さとう | ③米油 ④植物油脂 | 865 | 39.2 | |
| 26 | ①かつおカレーピラフ ②牛乳 ③わかめスープ ④アップルポンチ | ①かつお ③鶏肉 ③豆腐 | ②牛乳 ③わかめ | ①③にんじん ①ピーマン ③チンゲンサイ | ①③たまねぎ ①コーン ③キャベツ ③たけのこ ③とうがん ③えのきたけ ④もも ④みかん ④パン ④りんご | ①米 ③④さとう | ①米油 ③ごま油 ③ごま | 811 | 31.0 | |
| 29 | ①ごはん ②牛乳 ③きのこのみそ汁 ④さんまのしょうが煮 ⑤みかんゼリー | ③みそ ③油あげ ④さんま | ②牛乳 ③にぼし | ③にんじん ③こまつな | ③たまねぎ ③えのきたけ ③しめじ ④しょうが ⑤みかんかじゅう | ①米 ④⑤さとう ④でんぷん ⑤粉あめ | 839 | 29.0 | | |
| 30 | ①ミルクパン ②牛乳 ③ペンネのミートソース ④ひじきのマリネ | ③豚肉 ③牛肉 | ②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④ひじき | ③④にんじん ③トマト ③パセリ | ③にんにく ③マッシュルーム ③たまねぎ ③しいたけ ③おからこんにゃく ③セロリ ④キャベツ ④きゅうり | ①パン ③ペンネ ④さとう | ③④米油 | 909 | 35.7 | |

給食だより 水分補給をしっかりと!

暑い中で気をつけなければならないのが「熱中症」です。熱中症を防ぐために水分補給はとても大切です。また、体内の水分不足は、運動のパフォーマンスにも影響します。よりよい水分補給を心がけましょう。

のどが渇いてからではもう遅い!?

運動中、または運動後にのどが渇いたという経験がある人も多いと思いますが、のどが渇いたときにはすでに体内から水分が不足した状態です。「運動前に水分をとる」クセをつけましょう。目安としてはコップ2杯。必要に応じて量を増やし、運動中もこまめに水分をとりましょう。



スポーツドリンクを利用。でも・・・

汗をかくと、水分だけでなく、体内のナトリウムなどの電解質が失われます。水分補給では水分とともにこの電解質を補うことも必要です。その点、スポーツドリンクは失われた電解質を水分とともに補給するために有効であると言えます。しかし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。薄めて飲んだり、量・機会を考えて飲みましょう。

朝1杯のみそ汁を!

日本人が昔から食べている「みそ汁」。「みそ汁は朝の毒消し」ということわざもあるように、朝のみそ汁は体に良いといわれていますが、熱中症を予防するための水分や塩分、ミネラル補給にも効果があります。



朝食にぜひ1杯のみそ汁を! その前に朝食欠食はもつてのほかです。きちんと朝食を食べて登校しましょう。