



平成 26 年

5 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	エネルギー	たんぱく質				
		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)	kcal	g	
1 ・ 木	①チーズパン ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④こんぶ和え ⑤お茶りんかけ	③鶏肉 ③高野豆腐 ③えび ③卵 ⑤大豆	②牛乳 ④こんぶ	③にんじん ③葉ねぎ ⑤茶	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり	①パン ③さとう	③米油	847	43.7	【1・木】 お茶りんかけはパン皿に配膳してください
2 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④さわらのみそマヨネーズ焼き ★⑤こどもの日デザート	③豚肉 ③生揚げ ④さわら ④みそ	②牛乳 ⑤寒天	③にんじん ③ほうれんそう	③ごぼう ③しいたけ ③たけのこ ③えのきたけ ④深ねぎ ⑤メロンピューレ ⑤メロン果汁	①米 ⑤水あめ ⑤さとう	④ごま ④マヨネーズ	809	33.5	
7 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③ピリ辛みそ汁 ④豚肉のしょうが炒め	③豆腐 ③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③煮干し	③④にんじん ③葉ねぎ ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③えのきたけ ③こんにやく ③はくさいキムチ ④しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④ごま油	792	31.2	【13・火】 バーガーパンにバーガーパティ、千切りキャベツ、一食ケチャップをはさんで食べ
8 ・ 木	①黒糖パン ②牛乳 ③たけのこのクリームパスタ ④夏みかんサラダ	③ベーコン ③白花豆	②③牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③たけのこ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④夏みかん	①パン ③ペンネ ④さとう	③④米油	886	32.0	
9 ・ 金	①枝豆ゆかりごはん ②牛乳 ③ごぼうだんご汁 ④いわしかりかりフライ(2こ)	③たら ③さけ ③ホキ ③鶏肉 ④いわし	②牛乳	①しそ ③にんじん ③葉ねぎ	①えだまめ ③ごぼう ③たけのこ ③キャベツ ③えのきたけ ③もやし ④しょうが ④じゃがいも ④でん粉 ④米粉	①米 ③でん粉 ③さとう ④さとう ④水あめ	③豚脂 ④オリーブ油 ④植物油脂 ④菜種油 ④パーム油	801	29.1	【15・木】 カットコーンの「しん」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
12 ・ 月	①山菜ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④即席漬け	①鶏肉 ①油揚げ ③豚肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し ④わかめ	①③にんじん	①きくらげ ①わらび ①たけのこ ①えのきたけ ①えだまめ ③しょうが ③だいこん ③ごぼう ③深ねぎ ③大豆もやし ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①さとう ③じゃがいも	①米油	761	32.8	
13 ・ 火	①バーガーパン ②牛乳 ③レンズ豆のスープ ④バーガーパティ ⑤千切りキャベツ ⑥一食ケチャップ ★⑦ヨーグルト	③ベーコン ③レンズ豆 ④鶏肉 ④豚肉	②牛乳 ⑦ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③しめじ ③ヤングコーン ⑤キャベツ	①パン ③じゃがいも ④さとう ④パン粉	④豚脂	853	38.7	
14 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③新じゃが肉じゃが ④高菜とひじきのじゃこ炒め	③豚肉 ③生揚げ	②牛乳 ④しらす干し ④ひじき	③にんじん ④高菜	③たまねぎ ③④しょうが ③ごぼう ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	823	32.6	
15 ・ 木	①バターパン ②牛乳 ③厚揚げのカレー炒め ④カットコーン	③豚肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③にんにく ③しょうが ④コーン	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油	865	37.7	
16 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③呉汁 ④かつおの梅風味	③豆腐 ③大豆 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③こんにやく ③深ねぎ ④えだまめ ④梅	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	868	40.5	

※ 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？

### ～お茶ケーキ 5/27の献立より～

<材料> (5個分)

- 薄力粉 80g
- ベーキングパウダー 2g
- 重曹 0.5g
- サラダ油 25g
- 砂糖 65g
- 卵 1個
- 牛乳 30g
- スキムミルク 15g

<作り方>

- 薄力粉・ベーキングパウダー・重曹・スキムミルク・粉茶を合わせてふるっておく。
- サラダ油に砂糖を入れて混ぜ、そこに砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ②に少しずつ溶いた卵を入れていき、牛乳を入れて混ぜたら①と合わせてさっくりと混ぜる。
- 容器の7分目まで③を入れる。
- 200度に熱したオーブンで、約15分焼く。

### \* こどもの日とは？

5月5日、子どもたちの幸せと健やかな健康を祈る日のことです。柏餅やちまきを食べる風習があります。





平成 26 年

5 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

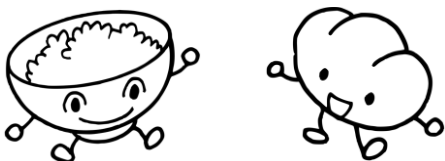
日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		献立メモ	
		主に体の組織をつくる 1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品) 2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	主に体の調子を整える 3群 (緑黄色野菜) 4群 (その他の野菜・果物)	主にエネルギーとなる 5群 (米・パン・めん・いも・砂糖) 6群 (油脂)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
19 月	①ごはん ②牛乳 ③こさんだけと鶏肉の煮物 ④鉄火みそ	③鶏肉 ③生揚げ ④豚肉 ④大豆 ④みそ	②牛乳	③にんじん ④にら	③こさんだけ ③こんにやく ③グリーンピース ④ごぼう ④しょうが	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④米油	890 36.4	 [22・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 で業者さん  [23・金] かつおぶしカレーのルーを麦ごはんにかけて  [27・火] 別府中お茶ケーキの カップは入ってきた容器 に入れて給食センターへ  [30・金] 枕崎牛サイコロステーキ 丼の具は、ごはんの上 に直接配膳してください。
20 火	①ミルクパン ②牛乳 ③アスパラガスのチャウダー ④魚のハーブ焼き ⑤ミニトマト(2こ)	③ベーコン ③白花生 ④あじ	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③アスパラガス ③パセリ ⑤ミニトマト	③たまねぎ ③しめじ	①パン ③じゃがいも	③米油	865 41.8	
21 水	①じゃこチャーハン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④パイナップル	①かき・ホタテエキス ①ホウキチエキス ①ベーコン ③鶏肉 ③白いんげん豆	①しらすぼし ②牛乳	①③にんじん ③ほうれんそう	①オニオンエキス ①コーン ①深ねぎ ③セロリ ③だいこん ③キャベツ ④パイナップル	①米 ①さとう ③じゃがいも	①ごま油 ①ごま	779 30.9	
22 木	①ソフトめん ②牛乳 ③シーフードソース ④ひじきのサラダ	③ベーコン ③いか ③えび ③あさり ③白花生	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キャベツ ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ④さとう	④オリーブ油	887 40.0	
23 金	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおぶしカレー ④さっぱり和え	③豚肉 ③大豆 ③かつおぶし ③白花生	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん	③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ③にんにく ④しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③④米油	873 34.7	
26 月	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 ③おからこんにやく 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	857 36.7	
27 火	①テーブルロールパン ②牛乳 ③揚げめんの野菜あんかけ (★揚げめん) ④別府中お茶ケーキ	③豚肉 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茶	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③コーン ③もやし ③にんにく ③しょうが ③えのきたけ ③キャベツ	①パン ③揚げめん ③でん粉 ④小麦粉 ④さとう	③ごま油 ④米油	830 29.9	
28 水	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④腹皮のごまみそかけ	③鶏肉 ③豆腐 ④かつお ④みそ	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ	③だいこん ③ごぼう ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④小麦粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	843 41.4	
29 木	①食パン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④茎わかめのカラフルソテー ⑤ブルーベリージャム	③鶏肉 ③豚肉 ③レンズ豆 ③レッドキドニー ③ガルバンゾー ③マローファット ③白花生 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④茎わかめ	③にんじん ③トマト ③パセリ ④黄ピーマン ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たまねぎ ③にんにく ④もやし	①パン ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ③じゃがいも ⑤ジャム	③植物油 ④米油	819 32.5	
30 金	①ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④枕崎牛サイコロステーキ丼の具 ⑤フルーツポンチ	③ベーコン ③とうふ ③卵 ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③しめじ ③えのきたけ ③コーン 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 ⑤もも ⑤みかん ⑤パイナップル ⑤ナタデココ	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま	911 36.9	

## 給食だより 早寝・早起き・朝ごはん やる気スイッチ オン☆



### ①脳のスイッチ

起きた時の脳のエネルギーは空っぽの状態です。脳のエネルギーになるのは「ブドウ糖」だけ！



### ②体のスイッチ

肉や魚に多いたんぱく質は体を作るもとになり、睡眠中に下がった体温を上げて体を目覚めさせる。



### ③おなかのスイッチ

= 野菜・くだものなど

野菜やくだものはビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体



1日のスタートは朝ごはんから！ 3つのスイッチを毎朝 **オン** にしましょう！