



平成 25 年

11 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 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			
1 ・ 金	①枕崎米のごはん ②牛乳 ③おでん ④手作りお茶じゃこふりかけ	③鶏肉 ③生揚げ ③うずら卵 ③ちくわ 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茶 ④小松菜	③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ③えだまめ	①米 ③さといも ③④さとう	④米油	740 33.4	【1・金】 手作りお茶 じゃこふりかけ を枕崎米のご はんにかけて 食べましょう。
5 ・ 火	①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	③にんじん ③ほうれんそう	③はくさい 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	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	843 36.0	
6 ・ 水	①すしめし ②牛乳 ③はくさいのみそ汁 ④枕崎牛の手巻きずしの具 ⑤手巻きのり	③油揚げ ③みそ ④枕崎牛 ④かつお	②牛乳 ③煮干し ③わかめ ⑤のり	③④にんじん ③葉ねぎ ④ピーマン	③はくさい ③えのきたけ ④しょうが ④ごぼう	①米 ③さといも ④さとう	④ごま油 ④ごま	752 29.2	【6・水】 すしめしと枕 崎牛の手巻き ずしの具と手 巻きのりで、手 巻きずしを
7 ・ 木	①バターパン ②牛乳 ③麦スープ ④かつおのカップ焼き	③鶏肉 ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ③小松菜 ④ピーマン ④赤ピーマン ④パセリ	③④たまねぎ ③キャベツ ③えのきたけ ④コーン	①パン ③麦	④大豆油 ④マヨネーズ	784 32.5	
8 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③根菜スープ ④鮭とナッツのかみかみ揚げ ⑤わかめふりかけ	③ベーコン ④⑤鮭 ⑤かつおエキス	②牛乳 ⑤わかめ	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③れんこん ③はくさい	①米 ④小麦粉 ④でん粉 ④じゃがいも ⑤さとう	④植物油脂 ④カシューナッツ ④菜種油 ⑤ごま	805 30.5	【7・木】 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 ンターへ返し
11 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④茎わかめのきんぴら	③鶏肉 ③さつま揚げ ③豆腐 ③卵	②牛乳 ④茎わかめ ④しらす干し	③④にんじん ③にら	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③たけのこ ③糸こんにやく ③しょうが	①米 ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	738 31.5	
12 ・ 火	①チーズパン ②牛乳 ③じゃがいものカレーそば ④ひじきのサラダ	③鶏肉 ③生揚げ ③大豆	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③しょうが ③えだまめ ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③でん粉	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	821 35.5	【たべものは よくかんで
13 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③ピリ辛みそ汁 ④かつおのオーロラソース	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ③はくさいキムチ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④マヨネーズ ④ごま	828 37.4	
14 ・ 木	①黒糖パン ②牛乳 ③シーフードのクリーム煮 ④カラフルソテー ⑤みかん	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③えび ③いか ③あさり ③白いんげん豆 ④ベーコン	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ⑤みかん	①パン ③さつまいも	③米油	860 38.2	【14・木】 みかんの皮 は、全部一緒 に袋に入れて 給食センター に返してくだ さい。
15 ・ 金	①まめまめごはん ②牛乳 ③冬野菜のごま汁 ④ゆかりあえ ★⑤ヨーグルト	①鶏肉 ①大豆 ①さつま揚げ ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し ⑤ヨーグルト	①③にんじん ③ほうれんそう ④しそ	①コーン ①きくらげ ①えだまめ ③だいこん ③ごぼう ③はくさい ③深ねぎ ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①さとう ③さといも	①米油 ③ごま ③ごま油	741 27.9	

※ 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。

11/11(月)~15(金)に小学校3・4年生、中学校2年生を対象に残食調査を実施します。

給食だより

11月8日は「いい歯の日」にちなんでかみかみメニューの「鮭とナッツのかみかみ揚げ」をつけました。(作り方は右記)



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ
・歯みがきはめんど
うだからしない

・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き

作ってみませんか？

<鮭とナッツのかみかみ揚げ>

<材料>(4人分)

- ・鮭角切り 160g
- ・酒 小さじ2/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・しお 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・じゃがいも 120g
- ・カシューナッツ 25g
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ① 鮭は調味料で下味をつけ、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは千切りにして素揚げする。
- ③ カシューナッツはから炒りする。
- ④ ①②③をからめる。



平成 25 年

11 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		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)			
18 月	①ごはん ②牛乳 ③ちゃんこ鍋(鶏つくね入り) ④ひじきとくるみの田舎煮	③鶏肉 ③焼き豆腐 ③油揚げ ③みそ ④ちくわ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③しめじ ③えのきたけ ③たまねぎ ③れんこん ③はくさい ③もやし ③深ねぎ ④糸こんにゃく	①米 ③さといも ③パン粉 ③さとう ③でん粉 ④さとう	③豚脂 ③ごま油 ③菜種油 ③パーム油 ④米油 ④くるみ	768	24.8	[19・火] 手作りお芋蒸しパンの カップは、入っ てきた容器に 入れて給食セ ンターへ返し
19 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 ④手作りお芋蒸しパン	③豚肉 ④卵	②④牛乳	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きくらげ ③コーン ③もやし ③えのきたけ ③キャベツ ③にんにく ③しょうが	①パン ③揚げめん ③でん粉 ④小麦粉 ④さつまいも ④さとう	③ごま油 ④米油	767	25.5	
20 水	①ごはん ②牛乳 ③もずくのすまし汁 ④さばのレモンあんかけ	③鶏肉 ③豆腐 ④さば	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③小松菜 ③みつば ④パセリ	③たけのこ ③えのきたけ ④レモン果汁	①米 ③④でん粉 ④さとう	④菜種油	747	30.5	[22・金] 茶めしにか つお船人めし スペシャルの 具と汁をかけ て、かつおぶ し、かつおせ んべいをのせ
21 木	①米粉パン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④だいこんサラダ ⑤ブルーベリージャム	③豚肉 ③大豆 ③金時豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③にんにく ④だいこん ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ブルーベリージャム	③④米油 ④ごま	795	33.1	
22 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ヨーグルト	③かつお ③卵 ④⑤かつおぶし ⑤すけそうたら ⑤えび	②牛乳 ⑥ヨーグルト	①茶 ③にんじん ③たかな ③葉ねぎ	③しいたけ ③しょうが ③梅 ③深ねぎ	①米 ③⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤植物油	722	32.5	11月24日 は「いいふし」
25 月	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛入り芋っ子汁 ④さんま梅煮	③枕崎牛 ④さんま	②牛乳	③にんじん ④しそ ④梅	③だいこん ③ごぼう ③こんにゃく ③深ねぎ	①米 ③さつまいも ③さといも ④さとう ④でん粉	③米油	756	24.6	
26 火	①キャロットパン ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④小松菜のガーリックソテー ⑤りんご	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ④小松菜	③たまねぎ ③キャベツ ③しいたけ ③たけのこ ③しょうが ③④にんにく ③えだまめ ④コーン ⑤りんご	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油	825	38.0	[27・水] サフランラ イスに桜小 金小さいた けのドライ カレーをかけた
27 水	①サフランライス ②牛乳 ③平ビーフンスープ ④桜小金小さいたけのドライカレー	①あさりエキス ①かきエキス ③ベーコン ④牛肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳 ④こなチーズ	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ピーマン	①ガーリックパウダー ③④たまねぎ ③きくらげ ③コーン ④しいたけ ④おからこんにゃく ④にんにく	①米 ①④さとう ③平ビーフン ④小麦粉	③ごま油 ④米油	770	29.0	
28 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートボールソース ④ごぼうナッツサラダ ⑤一食ごまドレッシング	③鶏肉 ③豚肉 ③金時豆 ⑤卵	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③たまねぎ ③しめじ ③にんにく ④ごぼう ④きゅうり ④しいたけエキス	①ソフトめん ③パンこ ③でん粉 ③水あめ ③じゃがいも ⑤さとう ⑤でん粉	③植物油脂 ④アーモンド ⑤植物油脂 ⑤ごま	829	29.6	[28・木] ソフトめんが 入っていた袋 と容器に入っ ていたビニ ールシートは、 学校で処分し
29 金	①ごはん ②牛乳 ③黄花湯(ホワイホワタン) ④回鍋肉(ホイコーロー) ★⑤カットパン	③ベーコン ③卵 ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③葉ねぎ ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのきたけ ③④しょうが ④にんにく ④たけのこ ④しいたけ ④キャベツ ⑤パン	①米 ③はるさめ ③でん粉	③④米油 ③ごま油	727	27.1	

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にならなると!

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

作ってみませんか? ＜さばのレモンあんかけ＞

- ＜材料＞(4人分)
- ・さば切り身 4枚
 - ・薄口しょうゆ 大さじ1強
 - ・かたくり粉 適量
 - ・さとう 大さじ1と1/3
 - ・揚げ油 適量
 - ・レモン果汁 大さじ1強

＜作り方＞

- ① さばは、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② パセリは、みじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせて、加熱し②を加える。
- ④ ①に③をかける。

第4回 南薩地区 学校給食展



学校給食のこ
とがよく分か
るよ! ぜひ、見

日時 平成25年11月24日(日)
11:30~15:00
場所 開聞総合体育館
(いぶすきふれ愛フェスタ会場内)
主催 南薩地区学校栄養士協議会