



平成 25 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 火	①黒糖パン ②牛乳 ③秋の味覚シチュー ④セサミサラダ	③鶏肉 ③白いんげん豆ペースト	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん	③たまねぎ ③グリーンピース ③マッシュルーム ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③さつまいも ④さとう	③④米油 ③くり ④ごま	936	35.9	〔4・金〕 10月4日は、「いわしの日」にちなんでいわしのみぞれ煮をつけました。 
2 水	①おしんこピラフ ②牛乳 ③とろろ汁 ④アップルポンチ	①鶏肉 ③豚肉 ③ちくわ ③豆腐 ③卵	②牛乳	①③にんじん ③ほうれん草 ④もも ④みかん ④パイナップル ④りんご ④りんご果汁	①③たまねぎ ①コーン ①つぼ漬け(干し大根) ①グリーンピース ③えのきたけ	①米 ③山芋	①米油	795	32.7	
3 木	①テーブルロールパン ②牛乳 ③みそラーメン ④みたらし里芋	③豚肉 ③みそ	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ	③キャベツ ③たけのこ ③コーン ③もやし ③深ねぎ ③にんにく ③しょうが	①パン ③めん ④さとう ④里芋 ④でん粉	③ごま油 ④菜種油	883	32.3	
4 金	①ごはん ②牛乳 ③ひじきの五目煮 ④いわしのみぞれ煮	③豚肉 ③油揚げ ③大豆 ④いわし	②牛乳 ③ひじき	③にんじん	③たまねぎ ③れんこん ③ごぼう ③枝豆 ③たけのこ ③しょうが ④だいこん	①米 ③じゃがいも ③④さとう ④でん粉	③米油	857	35.1	
7 月	①ごはん ②牛乳 ③さつまいも ④焼きししゃも(3匹) ⑤一食磯わかめふりかけ	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し ④ししゃも ⑤わかめ ⑤昆布 ⑤ひじき ⑤きざみのり	③にんじん ③葉ねぎ	③だいこん ③こんにゃく ③ごぼう ③大豆もやし ③しめじ ③しょうが	①米 ③さつまいも ⑤さとう ⑤はと麦	⑤ごま	819	32.8	
8 火	①バーガーパン ②牛乳 ③文字マカロニスープ ④白身魚フライ⑤ゆでキャベツ ⑥一食タルタルソース	③鶏肉 ④ホキ ⑥卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③しめじ ③セロリ ③コーン ⑤キャベツ ⑥きゅうり ⑥たまねぎ ⑥レモン果汁	①パン ③マカロニ ③じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉	③米油 ④菜種油 ⑥植物油	877	36.7	〔10・木〕 10月10日は、「目の愛護デー」にちなんで目によいブルーベリーのゼリーをつけました。 
9 水	①茶めし ②牛乳 ③里芋と青のりの卵スープ ④枕崎牛とれんこんのみそ炒め	③鶏肉 ③卵 ④牛肉 ④みそ	②牛乳 ③青のり	①茶 ③にんじん ③小松菜 ④ピーマン ④赤ピーマン	③にんにく ④たまねぎ ④れんこん	①米 ③里芋 ③④さとう ③でん粉	③ごま油 ④米油	831	34.8	
10 木	①バターパン ②牛乳 ③カレービーフンソテー ④こんにゃくサラダ ★⑤ブルーベリーゼリー	③豚肉 ③さつまいも揚げ	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン ④ほうれん草 ④こんにゃく ④きゅうり ⑤ブルーベリー果汁	③たまねぎ ③たけのこ ③にんにく ③キャベツ ③しいたけ ③もやし ④コーン	①パン ③ビーフン ④さとう ⑤水あめ ⑤グラニュー糖	③④米油 ③ごま油	818	30.2	
11 金	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④鶏肉のみそマヨネーズ焼き	③豚肉 ③油揚げ ④鶏肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ④深ねぎ	①米 ③里芋 ③でん粉	④マヨネーズ ④ごま	828	32.6	
15 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④ミックスがじゃ豆 ⑤りんご	③鶏肉 ③ウインナー ④大豆	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ④黒砂糖	③米油 ④くるみ	871	35.2	
16 水	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④鮭のみぞれ和え	③油揚げ ③みそ ④鮭	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③葉ねぎ	③えのきたけ ③しめじ ③もやし ③キャベツ ③たまねぎ ④だいこん	①米 ③里芋 ④でん粉 ④さとう	④菜種油	843	35.6	
17 木	①粒チーズパン ②牛乳 ③きのこのクリームスパゲッティ ④海そうサラダ ⑤一食ごまドレッシング	③ベーコン ③鶏肉 ⑤卵 ③白いんげん豆ペースト ④昆布 ④つものまた ④キリンサイ	②③牛乳 ④茎わかめ ④姫とさかのり	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③エリンギ ③しめじ ③にんにく ④きゅうり ④だいこん ⑤しいたけエキス	①パン ③スパゲッティ ⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤植物油 ⑤ごま	838	36.5	
18 金	①麦ごはん ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④スタミナ納豆どんぶり	③豆腐 ③たらこ ④豚肉 ④挽き割り納豆 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③ほうれん草 ④葉ねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ③しいたけ ④しょうが	①米 ①麦 ④黒砂糖 ④でん粉 ④さとう	④米油 ④植物油	803	37.8	

※ 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でしょうか。





平成 25 年

10 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	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	
21	①ごはん ②牛乳 ③さいりものごまみそ煮 ④きくらげのきんぴら	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④さつま揚げ	②牛乳	③④にんじん	③④ごぼう ③こんにやく ③だいこん ③④しいたけ ③枝豆 ③しょうが ④きくらげ	①米 ③里芋 ③④さとう	③④ごま油 ③④ごま	834	30.5	【22・火】 かつおツナとマヨネーズを混ぜ、食パンにはさんで食べましょう。
22	①食パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④かつおツナ ⑤一食マヨネーズ	③ベーコン ③卵 ③鶏肉 ③豚肉 ③ウインナー	②牛乳 ③チーズ ④かつお	③にんじん ③ほうれん草 ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③もやし ③たまねぎ ④コーン	①パン ③さとう ③小麦粉 ③パン粉	③植物油 ④大豆油 ⑤マヨネーズ	840	35.8	
23	①秋のちらし寿司 ②牛乳 ③はんぺんのすまし汁 ④即席漬け ★⑤プルーンヨーグルト	①鶏肉 ①さつま揚げ ①卵 ③豆腐 ③スケソウダラ	②牛乳 ③わかめ ⑤ヨーグルト ③卵白	①③にんじん ③小松菜 ③たまねぎ ③えのきたけ ④キャベツ ④きゅうり	①ごぼう ①たけのこ ①③しいたけ ①しめじ ①まいたけ ①枝豆	①米 ①さとう ③でん粉 ③さとう ③山芋	①米油 ①ごま ③植物油	796	33.5	【24・木】 お好み焼きのカップは、入っていた容器に入れて給食センターに返してください。
24	①ソフトめん ②牛乳 ③和風野菜あんかけ ④手作りお好み焼き ⑤一食かつお節⑥一食ソース	③豚肉 ③油揚げ ④いか ④卵 ④ベーコン ④かつお節	②牛乳 ④スキムミルク ④あおのり粉	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③ごぼう ③えのきたけ ③しめじ ③もやし ③しょうが ④キャベツ	①ソフトめん ①でん粉 ④小麦粉 ④山芋	③米油	881	40.4	
25	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④かつおの梅肉ソース ⑤一食穀物ふりかけ	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④かつお	②牛乳 ⑤のり	③⑤にんじん ③小松菜 ④しそ	③たまねぎ ③えのきたけ ④しょうが ④梅	①米 ④でん粉 ④黒砂糖 ⑤キヌア ⑤コーンスターチ	④菜種油 ⑤ごま	828	40.3	【28・月】 麦ごはんはカレーのルーをかけて食べましょう。
28	①麦ごはん ②牛乳 ③シーフードカレー ④もやしのピリ辛ソテー	③豚肉 ③えび ③いか ③金時豆ピューレ 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 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③枝豆 ③おからこんにやく ③しょうが ③にんにく ③プルーンピューレ ④もやし	①米 ②麦 ③じゃがいも	③米油	850	34.3	
29	①米粉パン ②牛乳 ③焼きうどん ④さっぱり和え ⑤マーシャルビーンズ	③豚肉 ③さつま揚げ ③いか ③かつお節 ⑤大豆粉	②牛乳 ⑤スキムミルク	③④にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ③しいたけ ③しょうが ④だいこん ④コーン ④きゅうり ④レモン果汁	①パン ③うどん ④⑤さとう	③④米油 ⑤植物油 ⑤ココア	839	33.7	【30・水】 みかんの皮は、入っていた袋に入れて給食センターに返してください。
30	①ごはん ②牛乳 ③干し大根の煮物 ④かつおみそ ⑤みかん	③鶏肉 ③さつま揚げ ③うずら卵 ④かつおなまり節 ④みそ	②④牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③干し大根 ③こんにやく ③ごぼう ③グリーンピース ⑤みかん	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま油 ④ごま	889	33.7	
31	①胚芽パン ②牛乳 ③豆腐の野菜あん ④手作りパンケーキ	③豚肉 ③豆腐 ④卵	②④牛乳 ④スキムミルク	③にんじん ③小松菜 ④かぼちゃ	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ヤングコーン ③キャベツ ③しょうが	①パン ③でん粉 ④小麦粉 ④さとう	③④米油 ③ごま油	881	38.8	【31・木】 ケーキのカップは、入っていた容器に入れて給食センターに返してください。

給食だよ

米を食べていますか？

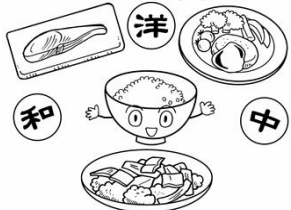
日本人は昔から、米を主食として食べてきました。米の主成分は、体や脳のエネルギー源となる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。

米を中心とした食事は「日本型食生活」と言われ、バランスのとれた食事として海外からも注目されています。

一方、日本では近年、食の洋風化がすすみ、米の消費量が減ってきています。米の良さを見直しましょう。

いろいろなおかずにあう

ごはん



ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

日本型食生活を支えるベストカップル



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

作ってみませんか？

～ スタミナ納豆どんぶり 10/18(金)献立より ～

<材料>(4人分)

- ・ 米 2カップ
- ・ 挽き割り納豆 40g
- ・ 卵 小2個
- ・ 豚ミンチ 120g
- ・ しょうが 少々
- ・ にんじん 40g
- ・ 葉ねぎ 10g
- ・ 黒砂糖 小さじ2・1/2 (普通の砂糖でもよい)
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・ 油 適宜

<作り方>

- ① 米は普通に炊く。
- ② しょうが、にんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵は炒り卵にしておく。
- ④ 豚ミンチ、しょうが、にんじん、挽き割り納豆、③の炒り卵を炒め、味付けし、最後に葉ねぎを加える。
- ⑤ ④をごはんにかけて食べる。

