



こんだてよていひょう

[中学校用 No.1]

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 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				
		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)			
7 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④枕崎牛の焼肉炒め	③鶏肉 ③とうふ ③たまご ④牛肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのきたけ ④にんにく ④しょうが ④キャベツ ④りんご	①米 ③じゃがいも ③④でんぶん	③米油 ④ごま ④ごま油	787	31.4	 <p>【17・月】 けいはんはけいはんのぐとスープを麦ごはんいにかけて食べましょう。</p> <p>【18・火】 おなかチーズ焼きのカップは、重ねて、入ってきた食缶に入れて給食センターへ返してください。</p> <p>【20・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に返してください。</p> <p>マークの説明  1 かつおを使った献立  枕崎 2 1 ふしの日の献立 (かつお節使用)</p>
10 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④鶏肉とカシューナッツのソテー	③牛肉 ③豚肉 ③④みそ ③とうふ ③大豆 ④鶏肉	②牛乳	③④にんじん ③にら	③④たまねぎ ③しいたけ ③しめじ ③④しょうが ③④にんにく ③たけのこ ③おからこんにやく ④チンゲンサイ ④えだまめ	①米 ③でんぶん ③④さとう	③④ごま油 ④カシューナッツ	855	35.4	
11 ・ 火	①黒糖パン ②牛乳 ③クリームシチュー ④キャベツのサラダ	③鶏肉 ③大豆 ③白いんげんまめ ③ウインナー	②③牛乳 ③チーズ ③なまクリーム	③にんじん ③パセリ ③ほうれんそう ④あかピーマン ③ブロッコリー	③たまねぎ 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	③米油 ④オリーブ油	865	31.5	
12 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ひじきの炒め物	③鶏肉 ③なまあげ ④鶏肉 ④だいず	②牛乳 ④ひじき	③④にんじん	③④たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③④しょうが ③こんにやく ③えだまめ ④たかな	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん	③④米油	829	35.6	
13 ・ 木	①バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④菜の花入りサラダ	③豚肉 ③大豆 ③ガルバンゾー ③レッドキドニー	①②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③④にんじん	③たまねぎ ③にんにく ③トマト ③グリーンピース ④なのはな ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	850	32.9	
14 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③たけのこいりみそ汁 ④さわらのみそマヨネーズ焼き ⑤ふりかけ	③豚肉 ③とうふ ③④みそ ④さわら ⑤かつおぶし	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ふかねぎ	①米 ③さつまいも ④⑤さとう	③米油 ④ノンエッグマヨネーズ ④⑤ごま	845	34.2	
17 ・ 月	①麦ごはん ②牛乳 ③けいはんスープ ④けいはんの具 ★⑤お祝いクレープ	③④鶏肉 ④⑤たまご	②⑤牛乳 ⑤なまクリーム ⑤ヨーグルト	③にんじん ③葉ねぎ	③しいたけ ③しょうが ③ふかねぎ ④つぼ漬け ⑤いちご	①米 ①むぎ ④⑤さとう ⑤こむぎこ	④米油 ⑤植物油	787	32.1	
18 ・ 火	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③実だくさんスープ ④ポテトのおなかチーズ焼き	③鶏肉 ③大豆 ③ガルバンゾー ④かつおぶし	①②牛乳 ④チーズ	①お茶 ③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④あかピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ④えだまめ	①パン ③はるさめ ④じゃがいも	③ごま油 ④米油 ④マヨネーズ	835	29.9	
19 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④腹皮のナッツがらめ	③豚肉 ③④みそ ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③だいこん ③もやし ③ふかねぎ ③④しょうが ③こんにやく	①米 ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④なたね油 ④アーモンド ④ごま	825	32.5	
20 ・ 木	①ソフトめん ②牛乳 ③カレーソース ④ひじきサラダ	③豚肉 ③油あげ ③白いんげんまめ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ③ほうれん草 ④あかピーマン	③たまねぎ ③しょうが ③ごぼう ③えのきたけ ③にんにく ④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③こむぎこ ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	829	28.8	
21 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③春おでん ④きんぴら	③④鶏肉 ③なまあげ	②牛乳 ③こんぶ	③④にんじん	③こんにやく ③えだまめ ③だいこん ③しいたけ ③つわ ③たけのこ ④れんこん ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん	③米油 ④ごま油 ④ごま	803	28.0	

★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てください。

4/17(月)のお祝いクレープ

(乳製品を主原料とする食品、卵、砂糖、小麦粉、いちご、れん乳、植物油、チョコレート、ヨーグルト、増粘多糖類、乳化剤等)

保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～ (必ずお読みください)

<平成29年度 給食費について>

小学校 月額 3,900円 (1食あたり 223円)
 中学校 月額 4,600円 (1食あたり 264円)

<給食費について>

※ 病気やケガなどで欠食する場合

● 病気やケガなどで給食を連続5日以上食べない場合は、給食費を調整します。(ただし、給食センターへ届け出があって2日後からの調整となるため、実際の欠食日数とは異なる場合があります。)

● 保護者の方からの申し出がない限り、学校や給食センターが給食を停止することはありません。子どもさんの欠席が長引きそうな場合で、給食の停止を希望の場合は、その旨を必ず担任の先生等に連絡してください。

※ 給食費の支払いについて

● 給食費はできる限り地域ごとに集めて納入してください。

● 年度始めに1年分まとめて支払いをされる場合には、2月分までをお支払いください。(3月分は行事等による欠食分の額を差し引くため、金額が変わる場合があります。)



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 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				
		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)			
24 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④春野菜のたまごじ	③さつまあげ ③とうふ ④豚肉 ④たまご	②牛乳	③④にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③えのきたけ ④キャベツ ④たけのこ ④なのはな	①米 ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④米油	798	28.4	【25・火】 ドッグパンにチ リピーズをはさ んで食べましょう。
25 火	①ドッグパン ②牛乳 ③具だくさんスープ ④チリピーズ ⑤りんごジュース	③ウインナー ④豚肉 ④大豆 ④牛肉 ④ガルパンゾー・レッドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④トマト	③キャベツ ③しいたけ ③④たまねぎ ③コーン ④にんにく ④しょうが ④えだまめ ⑤りんご	①パン ③さつまいも ④さとう ④こむぎこ	③④米油	797	32.9	
26 水	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④かつお南蛮漬	③鶏肉 ③なまあげ ③ちくわ ④かつお	②牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ピーマン ④黄ピーマン	③しいたけ ③えだまめ ③ごぼう ③こんにやく ③れんこん ③たけのこ ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ③④さとう ④でんぶん	③米油 ④なたね油 ④ごま	859	35.6	【28・金】 ポークカレーを 麦ごはんにか けて食べましょう。
27 木	①ミルクパン ②牛乳 ③野菜スープ ④ジャーマンポテト	③鶏肉 ④ベーコン ④ウインナー	①②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④あかピーマン ④ブロッコリー	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③マカロニ ④じゃがいも	③米油 ④オリーブ油 ④ノンエッグマヨネーズ	814	33.9	
28 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④フルーツポンチ	③豚肉 ③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③ピーマン ④かぼちゃ	③たまねぎ ③しょうが ③にんにく ③おからこんにやく ③えだまめ ④りんご果汁 ④もも ④みかん ④パイ ④いちご ④ナタデココ	①米 ①麦 ③じゃがいも④さとう	③米油	865	32.2	

★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。



給食だより ~ご入学ご進級おめでとーございます~



<ごはん>

週に3回はご飯が主食の日です。県内産のお米を使用しています。小学校が低・中・高の3段階と中学校(1~3年は同量)で量が異なります。

月に約1回、枕崎産の米を使って、地元米の味を伝えています。秋の新米の頃には月に数回登場し、新米ならではの香りや甘みを味わえるようにしています。

炊飯は給食センターで行っています。

白ごはんのほか、麦ごはんや様々な混ぜご飯(キムチチャーハン、ちらしずし)などもあります。



<パン>

県により、小麦粉などの材料の配合割合が決められています。

パンの大きさは小学校が低・中・高の3段階と中学校(1~3年は同量)で異なります。

給食用のパンはおかずと一緒に食べるため、市販のものとは比べると甘くありません。給食用基準パンを基本として、黒糖パン、ミルクパン、米粉パンなどもあります。

指宿のパン業者より直接学校へ配送され、1つ1つビニール袋に包まれて虫や異物の侵入を予防しています。

<おかず>

学校給食摂取基準に基づいて、煮物、汁物、炒めもの、揚げ物、焼き物、和え物など、変化のある献立内容に心がけて、豊富な食材を使って作っています。

子どもたちにおいしく食べてもらうことはもちろんですが、郷土料理や旬の食べ物などを取り入れ、いろいろな食べ物を体験できるように工夫しています。

また、地元の食材である「かつお」や「腹皮」を使った献立を月に2~3回、枕崎牛を使った献立や「ふしの日」にちなんだ献立、地元でとれた野菜等を使った献立など、地場産物の活用にも取り組んでいます。



<牛乳>

毎日1本飲みます。小学校では年間を通して200cc、中学校は7・9月のみ300cc、その他の月が200ccです。

牛乳は成長期に欠かせないカルシウムを特に多く含んでおり、他のミネラルや良質なたんぱく質なども含んでいます。ぜひ、家庭でもコップ1杯飲みましょう。



作ってみませんか? ~ポテトのおかかチーズ焼き~ 4/18の献立より

<材料> 4人分

たまねぎ 1/2個
ピーマン 1個
赤ピーマン 1個
むき枝豆 適量

フライドポテト(無塩) 150g
チーズ 適量
かつお節 1パック
マヨネーズ 大さじ4
酒 少々

<作り方>

- ① たまねぎ・ピーマンをみじん切りにし、さっと炒める。
- ② ①とえだまめ、かつお節、マヨネーズ、酒を混ぜ合わせる。
- ③ カップにフライドポテト②、チーズの順番で注ぎ分ける。
- ④ オーブントースターでチーズがこんがりとなるまで焼く。

