



平成 29 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 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)			
2 ・ 月	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ひじきのアーモンドサラダ	③豚肉 ③白インゲン豆	②牛乳 ③生クリーム ④ひじき	③にんじん ④赤ピーマン	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きゅうり	①米 ①麦 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	818	25.6	<b>【2・月】</b> 麦ごはんにはハヤシライスをかけて食べましょう。  <b>【3日は「十五夜の献立」です。うどんには「はうずらの卵」を入れて、月をイメージしました。</b>
3 ・ 火	①米粉入りパン ②牛乳 ③月見うどん ④がね ★⑤お月見デザート	③鶏肉 ③さつまあげ ③うずらの卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③葉ねぎ ④かぼちゃ	③たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ④ごぼう ⑤みかん果汁 ⑤ぶどう果汁	①パン ③うどん ③でんぷん ④さつまいも ④小麦粉 ⑤さとう	④なたね油 ④植物油脂	807	33.4	
4 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③トック入り野菜スープ ④キムチ炒め	③ベーコン ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③④たまねぎ ③きくらげ ③とうがん ③キャベツ ③コーン ④だいずもやし ④にんにく ④しょうが ④白菜	①米 ③トック ④さとう	③米油 ③ごま ③④ごま油	739	25.5	
5 ・ 木	①ミルクパン ②牛乳 ③秋野菜のポトフ ④ベーコンとほうれん草のソテー	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれん草 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ③しめじ ④コーン ④にんにく	①パン ③じゃがいも ③さつまいも	④米油	808	33.0	
6 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③五目煮 ④梨 ⑤しそ味ひじき	③鶏肉 ③さつまあげ ③なまあげ	②牛乳 ⑤ひじき	③にんじん	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③こんにやく ③しいたけ ③えだまめ ④梨 ⑤しそのみ	①米 ③じゃがいも ③⑤さとう	③米油	762	26.3	<b>【6・金】</b> 小皿に梨を入れて配ってください。 ひじきはごはんにかけて食べましょう。
9 ・ 月	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">たい</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">い</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">く</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">ひ</div> </div> <b>体育の日</b>									
10 ・ 火	①バターパン ②牛乳 ③鮭のクリームシチュー ④さっぱりサラダ ★⑤焼き芋	③ベーコン ③大豆 ③鮭 ③白インゲン豆	②③牛乳 ③こなチーズ ③生クリーム	③④にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ③しめじ ③えだまめ ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤さつまいも	③米油 ④ごま油	787	33.3	<b>【10・火】</b> 焼き芋の袋は業者が回収に来ます。
11 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④鶏肉とさつまいもの甘辛揚げ	③豚肉 ③油揚げ ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③キャベツ ③だいこん ③しいたけ ③④しょうが	①米 ④でんぷん ④さつまいも	④なたね油 ④ごま	766	25.8	
12 ・ 木	①穀物パン ②牛乳 ③ツナとトマトのスパゲティ ④リンゴポンチ	③ベーコン ③かつお	②牛乳 ③こなチーズ	③にんじん ③トマト ③ピーマン	③にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③おからこんにやく ③しめじ ③マッシュルーム ③コーン ④りんご もも みかん	①パン ③スパゲティ アセロラ りんご果汁	③オリーブ油	867	32.6	<b>【13・金】</b> ホイル焼きのアルミホイルは小さくたたんで、入ってきた食缶に入れて返して下さい。
13 ・ 金	①札幌産新米ごはん ②牛乳 ③さつまい ④腹皮のホイル焼き	③鶏肉 ③大豆 ③みそ ③油揚げ ③かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③しょうが ③ごぼう ③だいこん ③こんにやく ③もやし ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③さつまいも	③米油	760	32.6	

※ 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。



## 生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

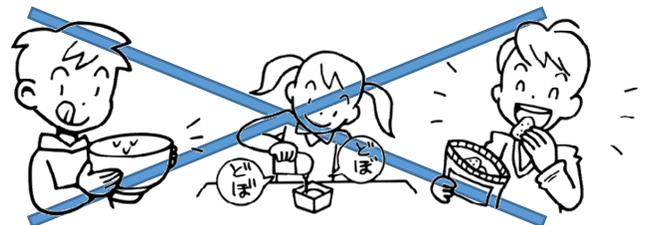
野菜や果物に多く含まれている『カリウム』は、食塩に含まれているナトリウムを、体の外へ出す



## 高血圧を予防しよう！！

### ★塩分を減らす4つのポイント★

- ① みそ汁などの汁物は具たくさんに。
- ② ラーメンやうどんの汁は全部飲まない。
- ③ しょうゆやソースなどは直接かけない。
- ④ スナック菓子などは1袋全部食べない。





平成 29 年

10 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	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)			
16 月	①ごはん ②牛乳 ③わかめのすまし汁 ④鶏肉のもみじ焼き	③油揚げ ③かまぼこ ④鶏肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④にんじん ④パセリ	③だいこん ③キャベツ ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも	④ソレグマヨネーズ	740	33.2	【16・月】 食べ終わったもみじ焼きのカップは、重ねたものを、入ってきた食缶に入れて下さい。
17 火	①黒糖パン ②牛乳 ③タイピーエン ④お茶入りかみかみサラダ	③豚肉 ③かまぼこ ③いか ③えび ③かきエキス ④大豆	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ④茶 ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ③きくらげ ④コーン ④きゅうり ④えだまめ	①パン ③はるさめ ④さとう	③米油 ④アーモンド ④ソレグマヨネーズ	775	34.9	
18 水	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④茎わかめのきんぴら	③④豚肉 ③なまあげ ③うずらの卵	②牛乳 ④くわかめ	③④にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③④こんにゃく ③えだまめ ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	767	27.5	【19・木】 バーガーパンにフライとキャベツをのせて、タルタルソースをかけて食べて下さい。
19 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ABCスープ ④白身魚フライ ⑤千切りキャベツ ⑥一食外タルソース	③ベーコン ③大豆 ④ホキ ⑥大豆粉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ⑥赤ピーマン	③セロリ ③たまねぎ ⑤キャベツ ⑥ピクルス ⑥こんにゃく ⑥レモン果汁	①パン ③じゃがいも ③スパゲティ ④パン粉⑥水あめ	③米油 ④なたね油 ⑥植物油脂	758	29.5	
20 金	①黒米ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ④サバのみそ煮 ⑤きゅうりの塩もみ	③なまあげ ③④みそ ④さば	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③たまねぎ ③ごぼう ③しょうが ⑤きゅうり	①米 ①麦 ①黒米 ③さといも ④さとう ④水あめ	③ごま ③ごま油	786	24.9	
23 月	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんスープ ④腹皮のオーロラソース	③ベーコン ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③コーン 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ソレグマヨネーズ ④ごま ④くるみ	829	38.1	 ありがとう!
24 火	①コッペパン ②牛乳 ③豆腐のチリソース煮 ④ナムル ⑤一食ブルーベリージャム	③豚肉 ③ベーコン ③とうふ	②牛乳	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③しめじ ③ふかねぎ ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ④だいこん ④だいずもやし ⑤ブルーベリー	①パン ③さとう ③でんぷん ④ごま	③米油 ③④ごま油 ④ごま	810	34.1	
25 水	①枕崎牛ときのこの炊き込みご飯 ②牛乳 ③すまし汁 ④即席漬け ⑤うまかってん	①枕崎牛 ③油揚げ ③かまぼこ ③たちうお	②牛乳 ④⑤こんぶ ⑤かたくちいわし ⑤乾燥あおさ	①③にんじん ③こまつな	①しめじ ①しいたけ ①ごぼう ①こんにゃく ①えだまめ ③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり	①米 ①⑤さとう ③でんぷん ③じゃがいも ⑤小麦粉 ⑤アーモンド	①ごま油①⑤ごま ⑤ゆめちゃんまわり種 ⑤落花生⑤松の実	756	27.8	【25・水】 うまかってんの袋は入ってきた袋に入れて、コンテナに積んでください。
26 木	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④もやしのピリ辛ソテー	③豚肉 ③白インゲン豆 ③みそ ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③おからこんにゃく ③グリーンピース ④もやし	①ソフトめん ③じゃがいも ③さとう ③米粉	③米油 ③ラー油	796	32.1	
27 金	①ごはん ②牛乳 ③さといものそぼろあん ④ナッツ入りかつおみそ	③鶏肉 ③なまあげ ③うずらの卵 ④かつおなまり節	②牛乳 ④みそ ④豆乳	③④にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③④ごぼう ③こんにゃく ③えだまめ	①米 ③さといも ③④さとう ③でんぷん	③米油 ④ごま油 ④ごま ④アーモンド	827	33.8	【30・月】 麦ごはんに鮭そぼろをかけて食べましょう。
30 月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④三色鮭そぼろ	③鶏肉 ③豆腐 ③みそ ④さけ ④大豆 ④卵	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③キャベツ ③ふかねぎ ④しいたけ ④えだまめ	①米 ①麦 ③じゃがいも	③④米油 ④大豆油 ④ごま	756	27.6	
31 火	①黒糖パン ②牛乳 ③パンプキンポターージュ ④ごまたっぷりサラダ	③ベーコン ③豚肉 ③ガルバンゾー ③白インゲン豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③かぼちゃ ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ④だいこん ④きゅうり ④コーン	①パン ④さとう	③米油 ④ごま油 ④白ごま ④黒ごま	862	34.3	

## ～南薩地区学校給食展のご案内～

日時：平成29年11月3日(金) 10:00～15:00  
場所：枕崎市市民会館 (枕崎市総合文化祭会場内)

### 《主な内容》

- ・ 給食に関するパネルや子どもたちの作品の展示
- ・ 給食メニューの試食(売り切れ次第終了)

給食のことがもっと詳しくわかります。  
ぜひ、あそびにきてください！！

## 作ってみませんか？ ～鶏肉のもみじ焼き～ 10/16の献立より

<材料> 4人分

鶏むね肉	50gを4枚	マヨネーズ	大さじ4
塩こしょう	少々	にんじん	30g
酒	大さじ1	薄口しょうゆ	小さじ1/2

- ① 鶏むね肉にフォークで穴をあけて、塩こしょう、酒をよくもみ込む。
- ② にんじんはすりおろして軽く絞り、①にマヨネーズ、にんじん、薄口しょうゆをよく絡める。
- ③ クッキングシートを敷いたフライパンで焦げないように焼く。

にんじんを使い、もみじの色を表現しました♪