



平成 29 年
12 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)			
1 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ④さばのお茶みそだれ	③鶏肉 ③油揚げ ④さば ④みそ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④茶	③たまねぎ ③ごぼう ③だいこん ③白菜 ④にんにく ④しょうが	①米 ③さつまいも ③でんぷん ④さとう	④アーモンド	789	31.9	 ありがとう！ 【8・金】 麦ごはん に枕崎牛の スタミナ丼 をのせて、 食べましょう。 【12・火】 ハーガーパ ンにかつお ツナをはさ んで、食べ ましょう。 【13・水】 麦ごはん にカレーを かけて、食 べましょう。
4 ・ 月	①キムチチャーハン ②牛乳 ③春雨スープ ④ナタデココフルーツ	①豚肉 ③ベーコン	②牛乳	①③にんじん ③こまつな	①にんにく ①コーン ①はくさい ①えだまめ ③たまねぎ ③だいこん ④もも みかん パイン りんご	①米 ③はるさめ ④ナタデココ ④ぶどう果汁	①③米油 ③ごま油	762	23.5	
5 ・ 火	①チーズパン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④タラと里芋のかみかみ揚げ	③ベーコン ③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④タラ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③セロリ	①パン ③じゃがいも ③さつまいも ④でんぷん	③米油 ④なたね油 ④カシューナッツ ④さといも	869	41.5	
6 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③ちゃんこ鍋 ④ひじきとくるみの佃煮	③とりにく ③みそ ③がんとどき ④かつお節	②牛乳 ④ひじき ④塩昆布	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③たまねぎ ③ごぼう ③えのき ③ふかねぎ ③れんこん ③白菜 ③もやし ③こんにゃく ④きくらげ	①米 ③パン粉 ③でんぷん ④さとう	③ごま油 ④くるみ ④ごま	775	24.4	
7 ・ 木	①黒糖パン ②牛乳 ③きのこのクリームシチュー ④切干大根のさっぱりサラダ	③ウインナー ③豚肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しいたけ ③しめじ ③マッシュルーム ④だいこん ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④ごま	843	34.1	
8 ・ 金	①麦ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④枕崎牛のスタミナ丼	③油揚げ ③④みそ ④枕崎牛	②牛乳 ③にぼし	③④にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③ごぼう ③れんこん ③だいこん ④キャベツ ④にんにく ④しょうが ④りんご ④えだまめ	①米 ①麦 ③さといも ④さとう ④でんぷん	④ごま油 ④ごま	747	25.9	
11 ・ 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③五日すまし汁 ④鶏肉のハーペキューソース	③油揚げ ③かまぼこ ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③白菜 ④りんご ④レモン ④にんにく	①米 ④さとう ③さつまいも ④でんぷん ④じゃがいも	④なたね油 ④アーモンド	752	25.4	
12 ・ 火	①ハーガーパン ②牛乳 ③ミートボールと豆のスープ煮 ④かつおツナ	③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー ③牛肉	②牛乳 ③豚肉 ④かつお	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ ④にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④米油 ④ノンエッグマヨネーズ	862	36.2	
13 ・ 水	①麦ごはん ②牛乳 ③かご豚と里芋のカレー ④荳わかめのサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④荳わかめ	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えだまめ ③りんご ④コーン ④きゅうり	①米 ①麦 ③さといも ④さとう	③米油 ④オリーブ油	830	30.9	
14 ・ 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③きつねうどん ④ししゃもフリッター(2個) ★⑤ヨーグルト(中学校のみ)	③鶏肉 ③さつまあげ ③油揚げ	②牛乳 ③わかめ ④ししゃも ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③もやし ③ふかねぎ ③ごぼう	①パン ③うどん ④こむぎこ ④でんぷん	④なたね油	861	33.0	
15 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③だいこんのそぼろ煮 ④ナッツ入り豚みそ	③鶏肉 ③生揚げ ③うずらの卵 ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん	③④しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③④ごぼう ③だいこん ③こんにゃく ③えだまめ	①米 ③でんぷん ③④さとう	③④米油 ④アーモンド ④くるみ ④ごま	811	31.0	

※ 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てください。



作ってみませんか？ ～ さばのお茶みそだれ 12/1(金)献立より ～

<材料> 4人分

さば	4枚	酒	小さじ3
麦みそ	25g	みりん	小さじ4
おろししょうが	少々	アーモンド	5g
おろしにんにく	少々	お茶	少々
三温糖	10g		

<作り方>

- ① すべての調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
 - ② さばにたれを絡めて焼く。
- ※ オープンでもグリルでも焼けます。



平成 29 年
12 月

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)			
18 ・ 月	①わかめごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④いわしの甘露煮	③鶏肉 ③さつまいも ③生揚げ ④いわし	②牛乳 ①わかめ	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グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③さとう ④でんぷん ④はちみつ	①ごま ③米油	803	32.4	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>[21・木] 給食の最終日です。おぼん回収が近日ありますので、おぼんにシールなどがついていている場合は、はがしてください。</p> </div>
19 ・ 火	①クロワッサン ②牛乳 ③星型にんじん入りミネストローネ ④タンドリーチキン ⑤茹でブロッコリー ★⑥セレクトケーキ	③ベーコン ③ガルバンゾー ③大豆 ④鶏肉	②牛乳 ④ヨーグルト	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④バジル ④パセリ ④オレガノ ⑤ブロッコリー	③にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③キャベツ ③コーン ④にんにく	①パン ③マカロニ ③じゃがいも ④さとう ④小麦粉	③④米油	756	32.8	
20 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③冬至かぼちゃのみそ汁 ④腹皮のしょうが焼き	③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③④にんじん ③かぼちゃ	③④たまねぎ ③もやし ③えのき ③だいこん ③ふかねぎ ④しょうが ④えだまめ	①米 ④でんぷん ④さとう	④なたね油	777	34.6	
21 ・ 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④カラフルソテー	③豚肉 ③牛肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③米粉	③米油	797	33.9	

19日(火) セレクトデザート

- ① ホワイトケーキ: 乳等を主要原料とする食品(ホイップ), 砂糖, 鶏卵, 小麦粉, ホワイトチョコレート, 植物油脂, ベーキングパウダー
- ② チーズケーキ: 鶏卵, チーズペースト, 砂糖, 牛乳, 小麦粉, クリームチーズ, ナパージュゼリー, マーガリン, レモンジュース, 植物油脂, チーズオイル, ベーキングパウダー
- ③ お米deチョコレートケーキ: 豆乳, 加工油脂, 砂糖, 米粉, 水あめ, 植物油脂, ココアパウダー, 粉砂糖, トレハロース, 乳化剤
- ④ いちごモンブラン: 白あん, 豆乳, 砂糖, 米粉, 加工デンプン, 植物油脂, ぶどう糖果糖液糖, 水あめ, ココアパウダー, さつまいも, 乳化剤, いちご, 大豆粉, 酸味料

給食だより

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。水道の水も冷たくなり、なんとなく手洗いがおっくうになりがちです。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配されますが、じつはこれらのウイルスへの感染の大部分は、手を介した感染(接触感染)です。せっけんで手洗いをきちんとすることで、この手による感染ルートがシャットアウトでき、とても有効な予防法になります。



食べる前は手洗いをきちんとしよう!

手を介したウイルス感染のしくみ



①手には目に見えないかぜや食中毒を起こすウイルスがついていることがある。



②ウイルスなどのついた手で食べ物を食べたり、目や鼻の粘膜にふれると、ウイルスがそこから体の中に侵入する。



③ウイルスには、のどや腸など種類ごとに好む場所がある。人間の細胞を使って自分の仲間を増やすそうとすると、熱や下痢などの症状が起こる。



せっけんをよく泡立て、すみずみまでよく手を洗うことで、手についたウイルスが落ち、感染を防ぐことができる。