



平成 30 年

3 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)				
木	①黒糖パン ②中華麺 ③牛乳 ④野菜ラーメン ⑤春巻き	④鶏肉・豚肉 ④白いんげんまめ ⑤豚肉	③牛乳 ④わかめ	④にんじん ⑤にんじん	④⑤たまねぎ ④⑤にんにく ④⑤キャベツ ④しいたけ ④チンゲンサイ ④きくらげ ④深ねぎ ④もやし ④コーン ④しょうが	①パン②中華麺 ④でんぶん ⑤はるさめ ⑤さとう	④米油 ⑤ごま油 ⑤なたね油	802	32.4	【2・金】 たんかんの皮は入ってきた食缶に入れて返して下さい。	
金	①ひなちらし ②牛乳 ③つみれ入りすまし汁 ④たんかん ⑤ひなあられ	①鶏肉 ①さつまあげ ③油あげ③豆乳 ③あじのすり身	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①グリーンピース ③ほうれんそう	①③ごぼう ①しいたけ ③たまねぎ ③しゆが ③だいこん ③えのき ④たんかん	①米 ①⑤さとう ③じゃがいも ⑤もち米 ⑤でんぶん	①米油 ①ごま	805	35.6		
月	①枕崎牛入りスタミナチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	①牛肉 ①豚肉 ③鶏肉	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ③ほうれんそう	①③たまねぎ ①にんにく ①しょうが ①コーン ①えだまめ ③きくらげ ③えのき ③キャベツ ④もも ④ナタデココ ③深ねぎ ④みかん ④りんご果汁 ④パン ④いちご	①米 ①さとう ③はるさめ	①③米油 ①③ごま油 ①③ごま	826	26.7	【2・金】 ひなあられはセンター便で学校へとどけられます。入ってきたふくろに入れてかえしてください。	
火	①バターパン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④鶏肉と茎わかめのナッツいため	③豚肉 ③うずらたまご ③とうふ ④鶏肉 ④みそ	②牛乳 ④くわかめ	③④にんじん ③こまつな	③④たまねぎ ③しいたけ ③はくさい ③④しょうが ③たけのこ ④えだまめ ④にんにく	①パン ③でんぶん ④さとう	③④ごま油 ③米油 ④カシューナッツ	802	34.1		
水	①ごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ④ナッツ入り鶏肉の梅おかかあえ	③豚肉 ③油あげ ④鶏肉 ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③しいたけ ③こんにやく ③はくさい ③えのき ④えだまめ ④うめ	①米 ④さとう	③米油④ごま油 ③④ごま ④アーモンド ④なたね油	816	27.3	【9・金】 麦ごはんはカレーをかけて食べましょう。	
木	①りんごミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④野菜ソテー	③豚肉 ③ウインナー ③白いんげんまめ ④鶏肉 ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③グリーンピース ④あかピーマン ④ほうれんそう	③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③はくさい ③えだまめ ④にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも	③米油 ④米油	801	32.6		
金	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④カラフルサラダ	③鶏肉 ③しろいんげんまめ ③だいず ③かつお	②牛乳 ③こなチーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③グリーンピース ④あかピーマン	③たまねぎ ③おからこんにやく ③しょうが ③にんにく ④ブロッコリー ④キャベツ ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油	850	38.0	【12・月】 ホイル焼きのアルミホイルは小さくたたんで、入ってきた容器に入れて返してください。	
月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かご豚入り具だくさん汁 ④かつおの腹皮のホイル焼き ★⑤セレクトデザート(※中学校のみ)	③豚肉 ③油あげ ③みそ ④かつおの腹皮	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③こんにやく ③たまねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも	③米油	852	29.9		
火	<b>卒業式</b> 										【12・月】 中学校3年生の卒業を記念してセレクトデザートを行います。みなさんは何を選びましたか？
水	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④だいこんのきんぴら	③豚肉 ③牛肉 ③なまあげ ④豚肉	②牛乳 ④昆布	③④にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③こんにやく ③しょうが ③えだまめ ④だいこん ④れんこん	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま ④ごま油	826	28.9		
木	①黒糖パン ②牛乳 ③肉団子入りシチュー ④ひじきのサラダ	③鶏肉・豚肉 ③白いんげんまめ ③レッドキドニー ③ひよこまめ	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき	③④にんじん ③グリーンピース ③ほうれんそう ④あかピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③こむぎこ ③さつまいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	836	31.8		
金	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④豚肉の焼肉炒め	③鶏肉 ③とうふ ③たまご ④みそ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④あかピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ④しょうが ④にんにく ④ごぼう ④キャベツ ④えだまめ	①米 ③じゃがいも ③でんぶん ④さとう	③米油 ④ごま ④ごま油	811	32.3		

※ 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たがでしょうか。



### <保護者のみなさまへ>

今年度の給食もあと1か月となりました。学校給食では様々な食材を使用し、枕崎産の食材も多く取り入れています。また、野菜や魚、豆など子どもたちのあまり好まない食品も使用していますが、苦手なものもおいしく食べられるように、調理法や味付けなどを工夫しています。来年度も安全で安心な学校給食となるよう給食センター職員全員で努力していきたいと思っております。今年1年間、ご協力とご理解ありがとうございました。



平成 30 年

3 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 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)			
19 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ④腹皮の抹茶いりごまがあめ	③油あげ ③みそ ③鶏肉 ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④おちゃ	③たまねぎ ③だいこん ③ごぼう ③④しょうが ③れんこん ④にんにく	①米 ③さつまいも ④でんぷん ④さとう ④こむぎこ	③ごま ③④ごま油 ④なたね油 ④ごま	823	31.1	
20 ・ 火	①米粉入りパン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④手作りソースのハンバーグ ★⑤セレクトデザート(※小学校のみ)	③豚肉 ③ベーコン ④鶏肉・豚肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③だいこん ③しめじ ③はくさい ③えだまめ ③④たまねぎ ④セロリ	①パン ③じゃがいも ③さつまいも ④でんぷん④さとう	③米油 ④オリーブ油	830	34.6	
21 ・ 水	春分の日									
22 ・ 木	①ソフトめん ②牛乳 ③カレーソース ④ポテトのおかか焼き	③豚肉 ③白いんげんまめ ③あぶらあげ ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ ④あかピーマン	③しょうが ③④たまねぎ ③えのき ③ごぼう ③にんにく ③しいたけ ④えだまめ ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③こむぎこ ④じゃがいも	③④米油 ④ノンエッグマヨネーズ ④ごま油	857	33.8	

【セレクトデザート 使用食材】 小学校:3月20日(火) 中学校:3月12日(月)  
 ★りんごタルト:りんご, 砂糖, 酸味料, 豆乳, 米粉, 植物油, 水あめ, でんぷん, ショートニング, コーンフラワー  
 ★プリン(豆乳クリーム):砂糖, 水あめ, 豆乳加工品, 食塩, カラメル色素  
 ★ミニたいやき:小麦粉, 砂糖, とうもろこし粉, 植物油脂, ぶどう糖, 米粉, 食塩, 小豆  
 ★シュークリーム(いちご):乳糖を主要原料とする食品, 全卵, いちごジャム, 小麦粉, 砂糖, 加工でんぷん, 酸味料, ベーキングパウダー

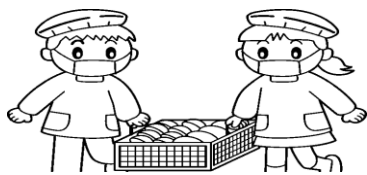
## 給食だより ~1年間の給食を振り返りましょう~

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①手洗いを忘れずにできましたか



②給食の準備を協力してできましたか



③好ききらいなく食べましたか



④よい姿勢で食べましたか



⑤友だちと楽しく会食できましたか



⑥あいさつを忘れずにしましたか



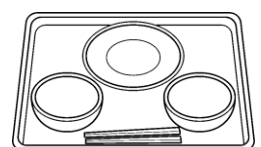
⑦後片づけがちゃんとできましたか



⑧はしを正しく使えましたか



⑨残さず食べることができましたか



### 作ってみませんか? ~ナッツ入り鶏肉の梅おかかあえ~ 3月7日(水)の献立より

<材料(4人分)>

鶏もも肉 250g  
 A { おろしにんにく 少々  
 おろししょうが 少々  
 酒 小さじ1弱  
 かたくり粉 適宜  
 揚げ油 適量

B { 練り梅 10g  
 みりん 小さじ2  
 砂糖 大さじ1・1/3  
 うすくちしょうゆ 大さじ1

{ アーモンド 20g  
 枝豆 20g

かつお節 4g (かつおパック)

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② Bを混ぜ合わせて加熱する。
- ③ 枝豆はボイルしておく。
- ④ ①に②と枝豆、アーモンド、かつお節をからめる。

子どもたちにも人気の一品です。かつお節はお好みで粉でも細切りでも美味しいです。給食ではアーモンドや枝豆を入れて食感をよくしています。