



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	<b>春分の日</b>									
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

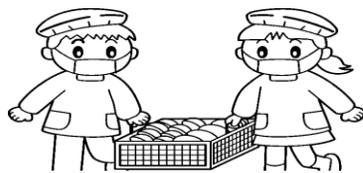
## ～1年間の給食を振り返りましょう～

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年間のふり取り、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好き嫌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



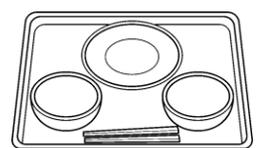
⑦後片づけがちゃんとできましたか



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

A 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。