



平成 27 年

7 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 水	①ごはん ②牛乳 ③とうがんとみそそば煮 ④ひじきの佃煮	③鶏肉 ③なまあげ ③みそ	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③こんにやく ③とうがん ③ごぼう ③えだまめ	①米 ③④さとう ③でんぷん	③米油 ④ごま	802	29.9	【2・木】 みかん果汁 の容器は、全 部一緒に袋に いれて給食セ ンターに返して ください。	
2 木	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③かきたまうどん ④スナックゴーヤ ⑤みかん果汁	③鶏肉 ③さつまあげ ③卵	②牛乳 ③わかめ	①茶 ③にんじん ③はねぎ	③たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ④にがうり ⑤みかん果汁	①パン ③うどん ③④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	885	33.0		
3 金	①枕崎牛のスタミナチャーハン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④フルーツポンチ	①枕崎牛 ③ベーコン	②牛乳	①ピーマン ①赤ピーマン ③にんじん ③チンゲンサイ	③にんにく ①③しょうが ①③たまねぎ ③ふかねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③もやし ④パイン ④もも ④ナタデココ ④みかん	①米 ①さとう ③ビーフン	①米油 ①ごま	874	33.9		
6 月	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④茎わかめのゆずサラダ	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茎わかめ	③④にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③なす ③コーン ③ブルーベリー ③おからこんにやく ④ゆず ④きゅうり ④キャベツ	①米 ①むぎ ④さとう	③米油 ④オリーブ油	851	31.1		【6・月】 夏野菜カ レーのルー を麦ごは んにかけて 食べましょ う。
7 火	①ドッグパン ②牛乳 ③魚そうめんとおくらの七タスープ ④かつおツナ ⑤一食マヨネーズ ★⑥七タデザート	③鶏肉 ③イトヨリ ④かつお	②牛乳	③にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③キャベツ ③オクラ ④コーン ⑥こんにやく ⑥もも ⑥りんご果汁	①パン ③じゃがいも ③でんぷん ③⑥みずあめ ⑥さとう	⑤マヨネーズ	828	36.7		
8 水	①ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④あじの南蛮漬け	③大豆 ③油揚げ ③みそ ④あじ	②牛乳 ③にぼし ③昆布	③④にんじん ③かぼちゃ ③はねぎ ④ピーマン ④黄ピーマン	③ごぼう ③こんにやく ③なす ④たまねぎ	①米 ④でんぷん ④さとう	④なたね油	82	32.7		【7・火】 魚そうめん とおくらの 七タスー プには約 80個の『星 型にんじん』 が入って います。 誰のもとに とどけよう か？ ミ★
9 木	①コッペパン ②牛乳 ③コーンシチュー ④さっぱりサラダ ⑤リンゴジャム	③ウインナー 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しめじ ③コーン ④キャベツ ④きゅうり ④レモン果汁 ④だいこん ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤みずあめ	③④米油	855	32.8		
10 金	①ごはん ②牛乳 ③とうがんとしらすの卵スープ ④豚キムチ	③ベーコン ③豆腐 ③卵 ④豚肉	②牛乳 ③しらす干し ③わかめ	③④にんじん ③はねぎ ④ピーマン	③たけのこ ③ごぼう ③しいたけ ③とうがん ③えのきたけ ④にんにく ④しょうが ④もやし ④はくさい	①米 ④さとう	④ごま油	848	39.3		【15・水】 セレクトお かずは『さ ばのホイル 焼き』と『 鶏の照り焼 き』にな ります。み なさんはど ちらを選 びました か？ さばのホ イル焼 きのアルミ ホイルは入 ってきた食 缶に入れて 返して下さい
13 月	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④腹皮のかばやき	③なまあげ ③みそ ④腹皮	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③かぼちゃ ③はねぎ	③たまねぎ ③もやし ③えのきたけ ④しょうが	①米 ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	870	40.2		
14 火	①米粉パン ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入り八宝豆腐 ④シューマイ(2個) ⑤ミニトマト(1個)	③豚肉 ③えび ③いか ③あさり ③豆腐 ④タラ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ⑤ミニトマト	③しょうが ③④たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ④えだまめ	①パン ③でんぷん ④パンこ ④さとう ④こむぎこ	③ごま油 ④豚脂	769	42.9		
15 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③具だくさんすまし汁 ④セレクトおかず ★⑤カットパイン	③なまあげ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③とうがん ③ごぼう ③キャベツ ⑤パイン	①米 ③じゃがいも	③ごま	832	30.4	さばのホイル焼き 鶏の照り焼き	
16 木	①ソフトめん ②牛乳 ③中華風ピリ辛ソース ④ナムル	③豚肉 ③大豆 ③みそ	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たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ふかねぎ ③えだまめ ④だいこん ④もやし	①ソフトめん ③④さとう ③でんぷん	③米油 ③④ごま ④ごま油	850	37.9		【16・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。

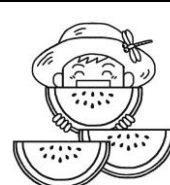
※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



☆セレクトおかず☆ 6月15日(水)

<さばのホイル焼き>
 さば、さとう、みそ、ゆず、米粉

<鶏の照り焼き>
 とり、さとう、しょうが、糖加工品



給食だより ～夏休み前 特集号～



待ちに待った夏休みがやってきます。楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事に気をつけ、健康な体を作りましょう。

そのためのキーワードは「なつやすみのしよじ」です。

な なんでも食べて夏バテ知らず

→ 赤・黄・緑の食品を組み合わせると1日30品目を目標にとりましょう。



つ つめたいものはほどほどに

→ 冷たい物の取りすぎは栄養バランスが崩れ、おなかを壊します



や やしょく(夜食)に気をつけよう

→ 夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう



す すききらいをなくそう

→ 夏休み中に苦手な食べ物にチャレンジしよう



み みっか(三日)坊主に注意

→ 生活のリズムが大切です



の のむなら麦茶か牛乳を

→ 砂糖たっぷりのジュースなどではなく、麦茶か牛乳を



し しつない(室内)よりも外で運動

→ 室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう



よ よくかんで食べよう

→ よくかんで食べると胃に良いだけでなく、食べ過ぎやむし歯の予防に



く くすりを飲むより食べ物を

→ 栄養は栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとりましょう

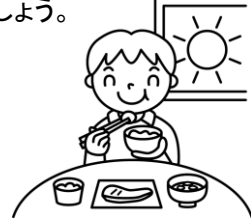


じ じかんで決めて1日3食

→ 食事の時間を決めましょう。おやつも「量」や「時間」を考えて



夏休みは生活のリズムが崩れがちです。生活のリズムを崩さないためには、まず食事のリズムを崩さないことです。夏休み、おろそかになりがちな朝食をきちんととり、生活のリズムを作りましょう。



甘い炭酸飲料などは、糖分を多く含んでいます。中には1本(500ml)でスティックシュガー10本以上の砂糖を含んでいるものもあります。

冷たく冷えた飲み物は、甘さを感じにくく、ついつい糖分をとりすぎてしまいます。ジュースや炭酸飲料を過度にとることで、急性の糖尿病の一種である

「ペットボトル症候群」になってしまうこともあります。

スポーツ飲料にも入っているため、普段の水分補給には水や麦茶がオススメです。



夏休みに親子で作ってみませんか?

夏休みは親子で食にふれあう良い機会です。ぜひ親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか?

～かつおツナ～ 7(火)献立より

<材料(4人分)>

- ・ かつお油漬け 120g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ コーン 35g
- ・ ピーマン 1/2個
- ・ 赤ピーマン 1/2個
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ カレー粉 少々

<作り方>

- ① たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 材料を炒め、塩、こしょうで味付けし、最後にカレー粉を少々加える。

※ 他の野菜でも応用できます。パンにはさんで、朝食などにオススメです。



～冬瓜としらす干しのスープ～ 10(金)献立より

<材料(4人分)>

- ・ とうがん 80g
- ・ ベーコン 40g
- ・ たけのこ 35g
- ・ ごぼう 35g
- ・ にんじん 35g
- ・ 干し椎茸 1個
- ・ えのきたけ 35g
- ・ しらす干し 35g
- ・ とうふ 80g
- ・ 卵 1個
- ・ カットわかめ 5g
- ・ 葉ねぎ 20g

- ・ 酒 小さじ1
- ・ 薄口醤油 大さじ1・1/2
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 鶏がらスープ 500cc

<作り方>

- ① とうがん、えのきたけは食べやすい大きさに、ベーコン、たけのこは短冊切り、ごぼうはささがき、にんじん、干し椎茸は干切り、とうふはさいの目切りにする。
- ② ベーコン、野菜を煮えにくいものから煮ていき、しらす干しを加えて調味する。
- ③ 溶き卵、カットわかめ、最後に葉ねぎを加える。



夏が旬!