



平成 27 年

6 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		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)			
1	①ごはん ②牛乳 ③おから汁 ④あじの和風マヨネーズ焼き ⑤しそかつおふりかけ	③おから ③油揚げ ③みそ ④あじ ⑤いわし ⑤かつお	②牛乳 ③煮干し ⑤黒のり	③にんじん ③葉ねぎ ⑤赤しそ	③ごぼう ③きくらげ ③キャベツ	①米 ③じゃがいも ⑤さとう	④マヨネーズ ④⑤ごま	798	32.7	<p>【3・水】 かつおの カップ焼きの カップは小さ くたんで、 入ってきた容 器に入れて 給食センター へ返してくだ さい。</p> <p>【8・月】 麦ごはんは 三食鮭そぼ ろをかけて 食べましょう。</p> <p>【9・火】 白身魚フライ、千切り キャベツ、一 食タルタル ソースをパー ガーパンに はさんで食 べましょう。</p> <p>【11・木】 みかん果汁 の容器は、全 部一緒に袋に 入れて給食セ ンターに返して ください。</p> <p>【12・金】 ごはんは枕 崎牛のピビ ンバをかけ て食べましょ う。</p>
2	①クロワッサン ②牛乳 ③ボンゴレロツソ ④コールスローサラダ ⑤一食フレンチドレッシング	③ベーコン ③あさり	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ③にんにく ④キャベツ ④コーン ⑤たまねぎエキス	①パン ③スパゲッティ ⑤さとう ⑤でん粉	③オリーブ油 ⑤菜種油	823	31.0	
3	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③はるさめスープ ④かつおのカップ焼き	③ベーコン ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ④赤ピーマン ④ピーマン ④パセリ	③④たまねぎ ③きくらげ ③もやし ④コーン	①米 ③はるさめ	③ごま油 ④大豆油 ④マヨネーズ	896	31.2	
4	①ミルクパン ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④お茶りんかけ	③鶏肉 ③ちくわ ③高野豆腐 ③卵 ④大豆	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ ④茶	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ	①パン ③④さとう	③米油	834	40.6	
5	①キムチチャーハン ②牛乳 ③きのこスープ 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ほうれんそう	①白菜キムチ ①コーン ①えだまめ ①にんにく ③たまねぎ ③えのきたけ ③しめじ ③キャベツ ④もも ④みかん ④パイン ④ナタデココ	①米 ①米油		785	28.6	
8	①麦ごはん ②牛乳 ③さつまい ④三色鮭そぼろ	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④鮭 ④大豆	②牛乳 ③煮干し	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③こんにやく ③しめじ ③しょうが ③深ねぎ ④しいたけ ④コーン ④えだまめ	①米 ①麦 ③さつまいも ④さとう	④米油 ④大豆油 ④ごま	803	29.3	
9	①バーガーパン ②牛乳 ③豆のクリームスープ ④白身魚フライ ⑤千切りキャベツ ⑥一食タルタルソース	③鶏肉 ③白いんげん豆 ③レンズ豆 ④ホキ ⑥大豆粉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ⑥赤ピーマン	③⑥たまねぎ ③しめじ ⑤キャベツ ⑥ピクルス ⑥レモン果汁	①パン ③じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉 ④でん粉 ⑥さとう	④菜種油 ⑥植物油脂	889	38.8	
10	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのうま煮 ④ひじきときくらげの佃煮	③豚肉 ③生揚げ ③さつまいも	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③かぼちゃ ③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えだまめ ③しょうが ④きくらげ	①米 ③④さとう ③でん粉	③米油 ④ごま	861	33.5	
11	①黒糖パン ②牛乳 ③カレービーフソテー ④アーモンド和え ⑤みかん果汁	③豚肉 ③さつまいも	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③もやし ③キャベツ ③にんにく ④きゅうり ④コーン ⑤みかん果汁	①パン ③ビーフン ④さとう	③④米油 ③ごま油 ④アーモンド	857	31.5	
12	①ごはん ②牛乳 ③トック入り野菜スープ ④枕崎牛のピビンバ	③鶏肉 ④枕崎牛 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③きくらげ ③しめじ ③キャベツ ④大豆もやし ④にんにく	①米 ③米粉 ④さとう	④ごま油 ④ごま	788	31.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

6/8(月)~12(金)に、小学校3・4年生、中学校2年生を対象に「残食調査」を実施します。

★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いらっしゃいます。

## 給食だより 6月は食育月間です

6月の1か月間は『食育月間』です。全国的な食育推進運動を実施し、食育を浸透させる月間になっています。

### <食育月間の目標>

(文部科学省抜粋)

- 食を通じたコミュニケーション
- バランスの取れた食事
- 望ましい生活リズム
- 食を大切に作る気持ち
- 食の安全



食育とは生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯、心身ともに健康で生き生きと暮らせるよう「食べる力」＝「生きる力」を育むためには食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる子どもを育てることが重要になります。

ご家庭ではこんな『食育』を！

家族で食卓を囲みましょう



一緒に食事の支度



早寝早起き朝ごはん生活リズムを整えま



家庭菜園や農業体験をしてみましょ



地域に伝わる郷土料理を伝えましょ





平成 27 年

6 月

# こんだてよていひょう

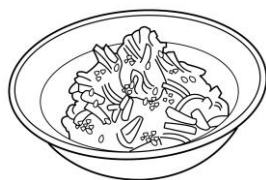
[中学校用 No.2]

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		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)			
15	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③えのきたけ ③キャベツ ④にがうり ④しょうが ④梅	①米 ③④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	820	33.5	【18・木】 パンビメロンはパン皿に配膳してください。皮は入ってきた容器に入れて返してください。(温食缶には入れないでください)
16	 <b>地区中体連総合体育大会</b> 									
17	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④いわしの梅煮	③豚肉 ③豆腐 ④いわし	②牛乳	③にんじん ③葉ねぎ ④しそエキス ④梅	③だいこん ③ごぼう	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でん粉	③ごま油	768	28.9	【19・金】 麦ごはんには中華丼の具をかけて食べましょう。
18	①米粉パン ②牛乳 ③チキンと豆のトマト煮 ④カラフルソテー ⑤パンビメロン	③鶏肉 ③大豆 ③金時豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③にんにく ④キャベツ ④コーン ⑤パンビメロン	①パン ③じゃがいも	③米油	869	39.5	
19	①麦ごはん ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入り中華丼 ④切干大根のナムル ★⑤乳酸菌飲料	③豚肉 ③いか ③えび ③あさり	②牛乳 ⑤乳酸菌飲料	③④にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③きくらげ ③キャベツ ③にんにく ③しょうが ④切干大根 ④きゅうり	①米 ①麦 ③でん粉 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	818	35.2	【22・月】 麦ごはんになすとひきにくのカレーをかけて食べましょう。
22	①麦ごはん ②牛乳 ③なすとひきにくのカレー ④グリーンサラダ	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	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③なす ③にんにく ③しょうが ③おからこんにやく ③えだまめ ④キャベツ ④きゅうり ④レモン果汁	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油	861	33.1	
23	①コッペパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④しいらのマリアナソース ⑤みかんジャム	③鶏肉 ③白いんげん豆 ④しいら	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③セロリ ③④たまねぎ ③しめじ ③キャベツ ④レモン果汁	①パン ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう ⑤ジャム	④菜種油 ④マヨネーズ	853	42.1	【24・水】 茶めしにかつお船人めしスペシャルの具とかつおせんべいをのせ、かつおだしと一食かつおぶしをかけて食べましょう。  茶めしには別府中のお茶を使います。
24	①茶めし ②牛乳 ③かつお船人めしスペシャルの具と汁 ④一食かつおぶし ⑤かつおせんべい ★⑥ヨーグルト	③かつお ③卵 ④⑤かつおぶし ⑤すけそうだら ⑤えび	②牛乳 ⑥ヨーグルト	①茶 ③にんじん	③深ねぎ ③葉ねぎ ③しょうが ③しいたけ ③高菜漬け ③梅	①米 ③⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤植物油脂	791	36.0	
25	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートボールソース ④だいこんサラダ	③鶏肉 ③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③たまねぎ ③にんにく ④だいこん ④きゅうり	①ソフトめん ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ③じゃがいも ④さとう	③④米油 ③植物油脂	864	32.4	
26	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいもの磯煮 ④豚みそ	③鶏肉 ③生揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ③ひじき	③④にんじん	③たまねぎ ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ③④しょうが ③えだまめ ④ごぼう	①米 ③④さとう ③じゃがいも	③④米油 ④アーモンド ④ごま	864	35.4	
29	①ごはん ②牛乳 ③もずくのすまし汁 ④腹皮のごまみそがらめ	③鶏肉 ③豆腐 ④かつお ④みそ	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③たけのこ ③えのきたけ ④しょうが	①米 ③④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	828	42.2	【30・火】 カットコーンの芯は入ってきた容器に入れて返してください。(温食缶には入れないでください)
30	①チーズパン ②牛乳 ③豆腐のチリソース煮 ④カットコーン	③豚肉 ③ベーコン ③豆腐	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③深ねぎ ③しめじ ③にんにく ③しょうが ④コーン	①パン ③さとう ③でん粉	③米油 ③ごま油	838	38.9	

作ってみませんか? ~切干大根のナムル~ 6月19日(金)の献立より

- <材料> 4人分
- 切干大根 15g
  - きゅうり 80g
  - にんじん 40g
- 〇ドレッシング
- 砂糖 小さじ2
  - 薄口しょうゆ 小さじ2
  - 酢 小さじ2
  - 一味唐辛子 少々
  - ごま油 少々



- <作り方>
- 切干大根は水にさらしもどす。
  - きゅうりは輪切りにし塩もみをして水分を抜き、にんじんは千切りにする
  - ドレッシングはすべて混ぜ合わせておく。
  - よく水気を絞った切干大根ときゅうり、にんじん、ドレッシングを混ぜ合わせる。



はじめと蒸し暑いこの時期は食中毒が起きやすい時期です。こまめな手洗いが食中毒予防の基本です。正しい手洗いで菌をつけないようにしましょう。

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!