



平成 26 年

11 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)			
4 火	①バターパン ②牛乳 ③五目うどん ④みたらし里芋	③鶏肉 ③さつまあげ ③卵	②牛乳	③にんじん ③はねぎ	③たまねぎ ③キャベツ ③しいたけ ③えのきたけ	①パン ③うどん ④里芋 ④でんぷん ④さとう	④なたね油	758	28.3	<p>【6・木】 食パンにか つおツナとマ ヨネーズをは さんでたべま しょう。</p> <p>【10・月】 麦ごはんに カレールウを かけて食べ ましょう。</p>  <p>【12・水】 腹皮のホ イルやきの アルミホイル は入ってきた 容器に入れ てかえして ください。</p>
5 水	①じゃこチャーハン ②牛乳 ③もずくと青菜のスープ ④アップルポンチ	①ベーコン ③とうふ ③ウインナー	①しらす ②牛乳 ③もずく	①③にんじん ①ピーマン ③こまつな	①コーン ①③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④もも ④パイン ④リンゴ果汁 ④みかん ④りんご	①米 ③でんぷん	①③ごま油	718	24.2	
6 木	①食パン ②牛乳 ③カラフル豆のトマト煮 ④かつおツナ  ⑤一食マヨネーズ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③きんとき豆 ④かつお	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③にんにく ③④たまねぎ ③キャベツ ③えだまめ ④コーン	①パン ③じゃがいも	⑤マヨネーズ	846	39.4	
7 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③白菜のみそしる ④豚肉のしょうがいため	③油あげ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③にぼし ③わかめ ③こんにゃく	③④にんじん ③はねぎ ④ピーマン	③だいこん ③もやし ③はくさい ④しょうが ④たまねぎ ④キャベツ	①米 ③里芋 ④さとう	④ごま油 ④ごま	700	24.1	
10 月	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④もやしのピリ辛ソテー	③鶏肉 ③大豆 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	③④にんじん ④ほうれんそう	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにゃく ③ブルーベリー ③えだまめ ④もやし	①米 ①麦 ③じゃがいも	③④こめ油	776	29.4	
11 火	①コッペパン ②牛乳 ③さけのクリームシチュー ④くわがめのカラフルソテー	③ベーコン ③レンズ豆 ③白いんげん豆 ③さけ ④ウインナー	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④くわがめ	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ④もやし ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④こめ油	873	40.2	
12 水	①ごはん ②牛乳 ③大根と豚肉のいため煮 ④腹皮のホイル焼き 	③豚肉 ③なまあげ ④かつお	②牛乳	③にんじん	③しょうが ③だいこん ③たけのこ ③ごぼう ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④レモン	①米 ③里芋 ③さとう	③こめ油	785	36.3	
13 木	①黒糖パン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④ちくわのお茶あげ(2個) ★⑤ヨーグルト	③豚肉 ③えび ③あさり ③いか ③とうふ ④ちくわ	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな ④ちや	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③きくらげ ③はくさい	①パン ③でんぷん ④こめこ ④こむぎこ	③ごま油 ④なたね油	801	44.9	
14 金	①ごはん ②牛乳 ③マーボーじゃがいも ④昆布の中華風サラダ	③豚肉 ③牛肉 ③みそ	②牛乳 ④ささめ	③④にんじん	③しょうが ③にんにく ③ふかねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③えだまめ ③しめじ ③おからこんにゃく ④きゅうり ④だいこん ④コーン	①米 ③じゃがいも ③さとう ③でんぷん	③④ごま油 ③こめ油 ④ごま	775	26.5	

※ 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たがでしょうか。



## 作ってみませんか？

レシピは枕崎市ホームページ内にも紹介しています。また、「枕崎市ホームページ」→「施設」→「学校給食センター」を開くと実際の給食献立写真も掲載してありますので、ぜひご覧ください。

### ～ みたらし里芋 11/4(火)献立より ～

<材料> (4人分)

- ・ さといも 250g
- ・ かたくり粉(調味料用・揚げ用)
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2・1/3
- ・ 揚げ油
- ・ 砂糖 大さじ1・2/3
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 水 大さじ1強

<作り方>

- 1 さといもは皮をむいて、一口大に切る。
- 2 Aの調味料を加熱し、かたくり粉でとろみをつける。
- 3 1のさといもにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 3に2をからめる。



今この季節に美味しい「さといも」を使ったレシピです。甘辛い味付けで子どもたちにも人気のメニューです。



平成 26 年

11 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	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				
曜日		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)			
17 月	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんごま汁 ④さんまの竜田あげ ⑤わかめふりかけ	③油あげ ③みそ ④さんま ⑤かつおエキス	②牛乳 ③にぼし ⑤わかめ	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③れんこん ③④しょうが ③はくさい ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④⑤さとう ④でんぷん	③⑤ごま ③ごま油 ④なたね油	768	22.7	【19・水】 うまかってんの袋はビニール袋にまとめて、給食センターへ返して下さい。
18 火	①さつまいもパン ②牛乳 ③とうふのチリソース煮 ④カリカリいりこ	③豚肉 ③えび ③とうふ	②牛乳 ④にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③ふかねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ	①パン ③でんぷん ③さとう	③ごま油 ④こめ油 ④アーモンド	761	41.4	
19 水	①ひじきごはん ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④みかん ⑤うまかってん	①鶏肉 ①油あげ ①さつまあげ ③タラ ⑤大豆	①ひじき ②牛乳 ③わかめ ⑤こんぶ ⑤かたくちいわし	①③にんじん ③こまつな	①ごぼう ①しいたけ ①えだまめ ③たまねぎ ③えのきたけ ③だいこん ④みかん	①米 ①⑤さとう ⑤でんぷん ⑤ひまわりの種 ⑤かぼちゃの種	①こめ油 ⑤落花生 ⑤アーモンド ⑤松の実 ⑤ごま	737	29.0	【20・木】 ソフトめんのは袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態です。業者さんに返して下さい。
20 木	①ソフトめん ②牛乳 ③シーフードソース ④ごぼうナッツサラダ ⑤一食ごまドレッシング	③ベーコン ③あさり ③いか ③えび ③白いんげん豆 ⑤たまご	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③グリーンピース ③キャベツ ④ごぼう ④きゅうり ⑤しいたけエキス	①ソフトめん ⑤さとう	④アーモンド ⑤ごま ⑤植物性油脂	805	33.2	
21 金	①ごはん ②牛乳 ③おでん ④かつおみそ	③鶏肉 ③ちくわ ③なまあげ ③うずらの卵 ④かつおぶし ④みそ	②④牛乳 ③こんぶ	③にんじん	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま油 ④ごま	799	35.0	【25・火】 ひじきの和え物のにかつおぶしをかけて食べましょう。
25 火	①こめごはん ②牛乳 ③カレービーフソテー ④ひじきのおかかあえ ⑤いっしょかつおぶし★⑥ヨーグルト	③豚肉 ③さつまあげ ④かつおぶし	②牛乳 ④ひじき ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③④キャベツ ③しいたけ ③もやし ④きゅうり ④コーン	①パン ③ビーフン ④さとう	③こめ油 ③ごま油	815	31.5	
26 水	①ごはん ②牛乳 ③いものこしる ④まくらぎぎぎゅうのやきにくいため	③鶏肉 ③あぶらあげ ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③はねぎ ④赤ピーマン ④ピーマン	③だいこん ③こんにゃく ③えのきたけ ④たまねぎ ④キャベツ ④にんにく ④しょうが ④アップルソース	①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④さとう	④ごま油 ④ごま	732	27.0	【27・木】 ドッグパンにチリビーンズをはさんでたべましょう。りんごはパンのさらにのせましょう。
27 木	①ドッグパン ②牛乳 ③やさしいしらすのたまごスープ ④チリビーンズ ⑤りんご	③ベーコン ③とうふ ③卵 ④牛肉 ④白いんげん豆 ④金時豆 ④レンズ豆	②牛乳 ③しらす ③わかめ	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト ④ピーマン	③たけのこ ③ごぼう ③しいたけ ③えのきたけ ③だいこん ③きくらげ ④たまねぎ ④にんにく ④しょうが ⑤りんご	①パン ④こむぎこ	④こめ油	755	36.7	
28 金	①ごはん ②牛乳 ③ふゆやさいのみそしる ④はらがわのあめがらめ	③油あげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③えのきたけ ③しめじ ③もやし ③はくさい	①米 ③里芋 ④こむぎこ ④でんぷん ④さとう ④みずあめ	④なたね油 ④アーモンド	790	35.8	

## 給食だより

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を作るために大切なことについて考えてみましょう。

### ① よくかんで食べましょう

いい歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことが欠かせません。また、よくかむことは、歯にとってだけでなく、様々な効用があります。

よくかむための合い言葉 この言葉はかむことの効用をわかりやすくまとめた言葉です。

**ひ** 肥満防止 **み** 味覚の発達 **こ** 言葉の発音はつきり **の** 脳の発達 **は** 歯の病気の予防 **が** がん予防 **い** 胃腸快調 **ー** **ぜ** 全力投球

### ② 歯とおやつ ～選んで、考えて食べましょう～

むし歯になりやすいおやつとは？

「甘い」ことに加えて…

- ★ 歯にくっつきやすいもの
- ★ 口の中の滞在時間が長い(食べ終わるまでに時間がかかる)もの
- ★ すぐにお腹いっぱいにならないもの(=小さいおやつ)

例えば… あめ、キャラメル、ガム、クッキー、ビスケットなど

### 100%ジュースの落とし穴…

「100%ジュースは砂糖が入っていないから歯にいいはず…」と思っていませんか？ 歯は口の中が酸性になると、溶け出し、むし歯になりやすくなります。100%ジュースやスポーツドリンクなどは酸性であるため、水代わりにして飲むと、歯にダメージを与えてしまいます。飲むときには、量や飲み方を考えて飲みましょう。

