



平成 26 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 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)			
2 月	①ひじきとしらすのチャーハン ②牛乳 ③うずらの卵スープ ④ゆかり和え	①カキ・ホタテエキス ①ホーク・チキンエキス ①ベーコン ③鶏肉 ③うずらのたまご	②牛乳 ①しらすばし ①ひじき	①あかピーマン ①ピーマン ③にんじん ③ほうれんそう ④しそ	①オニオンエキス ①コーン ①たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり	①米	①こめ油	762	33.2	
3 火	①バターパン ②牛乳 ③ラーメン ④野菜の和風炒め	③豚肉 ④ウインナー	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③チンゲンサイ ④こまつな	③たまねぎ ③コーン ③もやし ③しょうが ③にんにく ③キャベツ ③ふかねぎ ④しめじ	①パン ③ちゃんぽんめん ④さとう	④ごま油 ④ごま	920	36.0	【5・木】 みかん果汁の容器は、全部いっしょに袋にいれて給食センターへ返してください。 カツオのソテーは食パンにはさんで食べましょう。
4 水	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④ごぼうサラダ(和風ドレッシング) ⑤一食いり大豆	③鶏肉 ③なまあげ ③さつまあげ ③⑥大豆 ⑤かつおぶしエキス ⑤チキンエキス ⑥かたくちイワシ	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ④ごぼう ④きゅうり ⑤だいこん ⑤ゆずかじゅう	①米 ③⑥さとう ③でんぷん	③こめ油 ⑥ごま	889	36.5	
5 木	①食パン ②牛乳 ③豆腐のチリソース煮 ④かつおのソテー ⑤みかん果汁	③豚肉 ③えび ③豆腐 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④あかピーマン ④ピーマン	③しょうが ③キャベツ ③ふかねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③にんにく ④たまねぎ ④コーン ⑤みかんかじゅう	①パン ③でんぷん ③さとう	③ごま油 ④だいたし油	865	43.5	
6 金	①ごはん ②牛乳 ③大豆入り味噌汁 ④腹皮のホイル焼き	③豚肉 ③大豆 ③にぼし ③豆腐 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③はねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ③こんにやく ④レモン	①米	③こめ油	805	37.7	【6・金】 腹皮のホイル焼きのアルミホイルは、入ってきたようきにいれて給食センターへ返してください。
9 月	①ごはん ②牛乳 ③青のりとじゃがいものスープ ④いわしのみぞれ煮	③鶏肉 ④いわし	②牛乳 ③青のり	③にんじん ③こまつな	③にんにく ③えのきたけ ③コーン ④だいこん	①米 ③じゃがいも ③④でんぷん ③④さとう	③ごま油	756	29.4	
10 火	①チーズパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④ほうれん草のソテー	③ベーコン ③あさり ③ガルバンゾー ③しろいんげん豆 ④ウインナー	②③牛乳 ③生クリーム ③粉チーズ	③にんじん ③パセリ ④ほうれんそう ④あかピーマン	③たまねぎ ③コーン ④もやし	①パン ③じゃがいも	④こめ油	901	38.7	
11 水	①ごはん ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④しゃきしゃきポテトのサラダ	③豚肉 ③なまあげ ③みそ	②牛乳	③にんじん	③にんにく ③たけのこ ③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③しょうが ③えだまめ ④きゅうり ④コーン	①米 ③④さとう ③でんぷん ④じゃがいも	③④ごま油 ④ごま	854	33.9	【12・木】 さけのオイネーズソース焼きのカップは入ってきた容器にいれて給食センターへ返してください。
12 木	①ミルクパン ②牛乳 ③麦スープ ④鮭のオイネーズソース焼き ⑤さつまいもジャム	③鶏肉 ④さけ	②④牛乳	③④にんじん ③こまつな ④パセリ	③しめじ ③えのきたけ ③キャベツ ④たまねぎ	①パン ③むぎ ⑤ジャム	④マヨネーズ	841	45.0	
13 金	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④スナックゴーヤ	③鶏肉 ③ちくわ ③なまあげ	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③こんにやく ③たけのこ ③れんこん ③しいたけ ③グリーンピース ④にがうり	①米 ③④さとう ③じゃがいも ④でんぷん	③こめ油 ④なたね油 ④ごま	833	29.0	

※ 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？

～ スナックゴーヤ 6/13(金)献立より ～

<材料> (4人分)

- ・ にがうり 100g
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1/2強
- ・ ごま 小さじ1
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・ かたくり粉 適量
- ・ 水 小さじ1
- ・ 揚げ油 適宜

<作り方>

- ① にがうりは薄切りにして、かたくり粉をまぶし、高めの温度の油でカラッと揚げる。
- ② カッコ内の調味料を加熱しておく。
- ③ ①に②をからめ、最後にごまをふる。

子どもたちが苦手としがちにながうりですが・・・これは人気メニューです。ご家庭でもぜひ！





平成 26 年

6 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2] 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		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		エネルギー	たんぱく質	
		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)	kcal	g	
16	①ごはん ②牛乳 ③とろろじる ④まくらざきぎゅうのやきにくいため	③鶏肉 ③ちくわ ③豆腐 ③卵 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③はねぎ ④ピーマン ④あかピーマン	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りんごピューレ	①米 ③やまいも ④さとう	④ごま油 ④ごま	624	26.7	
17	 地区中体連総合体育大会 									
18	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④三色鮭そぼろ	③油揚げ ③みそ ④さけ ④大豆	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③しめじ ③もやし ③キャベツ ④コーン ④しいたけ ④えだまめ	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でんぷん	④ごめ油 ④ごま ④しよぶつ油 ④だいたいず油	790	29.5	【19・木】 バーガーパンにコロケ、キャベツ、マイティソースをはさんで食べましょう。
19	①バーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④やさしいコロケ ④ゆでキャベツ ⑤マイティソース	③ベーコン ④大豆 ④豚肉	②牛乳	③ほうれんそう ③⑤にんじん ④ねぎ ⑤トマト	③④⑤たまねぎ ④キャベツ ③④しいたけ ③だいこん ③⑤セロリ ③えのきたけ ⑤りんご	①①① ④さつまいも ④⑤さとう ④だいたいず油 ④じゃがいも ④でんぷん ④パンこ ④こめこ ④こむぎこ	④なたね油	788	28.2	
20	①ごはん ②牛乳 ③黄花湯 ④回鍋肉 ★⑤ヨーグルト	③ベーコン ③卵 ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③はねぎ ④ピーマン ④あかピーマン	③④しょうが ③④たまねぎ ③しいたけ ④にんにく ④たけのこ ④しめじ ④キャベツ	①米 ③はるさめ ③でんぷん	③④ごめ油 ③④ごめ油	869	32.4	【23・月】 麦ごはんにかレールウをかけて食べましょう。
23	①麦ごはん ②牛乳 ③ビーンスカレー ④ひじきのレモンサラダ	③鶏肉 ③マローファットピース ③ガルバンゾー ③レッドキドニー	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④ひじき	③④にんじん ③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③ブルーベリー ③えだまめ ④きゅうり ④レモンかじゅう	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③④ごめ油	851	30.6		
24	①黒糖パン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ポテトのおかかチーズ焼き	③ベーコン ③ガルバンゾー ④かつおぶし	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④ピーマン ④あかピーマン	③セロリ ③④たまねぎ	①パン ③④じゃがいも ③マカロニ	④ごめ油 ④マヨネーズ	878	30.7	【24・火】 ポテトのおかかチーズ焼きのカップは入ってきた容器に入れて給食センターへ返して
25	①ごはん ②牛乳 ③干し大根のうま煮 ④ピーナッツ田作り	③さつまあげ ③うずらの卵	②牛乳 ④にぼし	③にんじん	③ほしだいこん ③ごぼう ③こんにやく ③たまねぎ ③えだまめ ④ほしぶどう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ビーナッツ ④ごま	874	34.8	
26	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④小松菜ガーリック炒め	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③しろういげん豆 ④かつお	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ④こまつな	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④にんにく ④コーン	①ソフトめん ③こめこ ③じゃがいも	③ごめ油 ④だいたいず油	827	34.2	【26・木】 ソフトめんのは袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態業者さんに返してください。
27	①ごはん ②牛乳 ③もずくかきたま汁 ④チキン南蛮 ⑤一食タルタルソース	③豚肉 ③豆腐 ③卵 ④鶏肉 ⑤大豆粉	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな ⑤あかピーマン	③えのきたけ ⑤たまねぎ ⑤レモンかじゅう ⑤ビクルス	①米 ③④でんぷん ④⑤さとう	④なたね油 ⑤しよぶつ油	801	35.8	
30	①ごはん ②牛乳 ③根菜ごま汁 ④きびなごのオーロラソース	③油揚げ ③④みそ	②④牛乳 ③にぼし ④きびなご	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③しょうが ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④こむぎこ ④さとう	③ごま油 ③ごま ④なたね油	852	33.7	

給食だより

6月は食育月間です

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけ、健全な食生活を実践することができる人を育てるものです。

「食育」は改まって取り組むものではなく、毎日の食事を通して自然に行うことができます。何をどのように食べて育つかは、勉強や遊び、運動をするのと同じように、子どもたちが成長していくうえでとても重要なことであり、その基本となるのは家庭での食事です。

右のグラフは、昨年10月に小学校5年生、中学校2年生を対象に実施した食生活等実態調査の中から、平日の朝食摂取についての状況を示したものです。

朝食を毎日食べるという児童生徒の割合は年々減少傾向にあり、また、朝食の内容も「主食のみ」という児童生徒が多くみられます。朝食を食べない、また食べていても内容が十分でない場合が増えているようです。

朝食をしっかり食べるということだけでも、1つの「食育」です。この食育月間を機会に何か1つでも家庭での「食育目標」を立てていただけたらと

平日の朝食摂取状況

