



令和 2 年

10 月

こんだてよていひょう

No.1

枕崎市立学校給食センター

| 日 | こんだての 献立名 | 材 料 と 主 な 働 き | | | | | | エネルギー | | こんだて 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 | |
| 曜日 | | 1群 魚・肉・卵・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テーブルロールパン ②牛乳 ③月見うどん ④春巻き ★⑤お月見デザート(ゼリー) | ③とり肉 ③さつま揚げ ③うずら卵 ④豚肉 | ②牛乳 ③④きくらげ ③わかめ | ③④にんじん | ③④たまねぎ ③④キャベツ ③ふかねぎ ④たけのこ ④しょうが ④にんにく | ①パン ③うどん ④春雨 ④さとう | ④なたね油 | 小学校 612 21.1 中学校 782 26.7 | | <p>[1・5月] テーブルロールパン ・小学生1個 ・中学生2個</p>   <p>[12・月] ポークカレーのルー をまよこに入れて 食べてください。</p>  |
| 2 | ①ごはん ②牛乳 ③トック入り野菜スープ ④キムチ炒め | ③とり肉 ④豚肉 | ②牛乳 ③きくらげ | ③④にんじん | ③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ ③ふかねぎ ④白菜キムチ ④もやし | ①米 ③じゃがいも ③トック | ③ごま ③ごま油 ④油 | 小学校 619 24.6 中学校 775 30.7 | | |
| 5 | ①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④茎わかめのにんにく炒め | ③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ④ベーコン | ②牛乳 ④茎わかめ | ③にんじん ③にら ④ほうれんそう ④赤ピーマン | ③しょうが ③④にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ | ①米 | ③油 ③ごま油 | 小学校 662 28.9 中学校 780 33.4 | | |
| 6 | ①小型バターパン ②牛乳 ③ペンネポロネーゼ ④さっぱりサラダ | ③豚肉 ③大豆 | ②牛乳 | ③④にんじん ③トマト | ③しょうが ③にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン ④きゅうり | ①パン ③ペンネ | ③オリーブオイル ④ごま油 | 小学校 597 25.6 中学校 771 31.0 | | |
| 7 | ①ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④チキン菌叢 | ③ウインナー ④とり肉 | ②牛乳 ③きくらげ ③わかめ | ③にんじん ④赤ピーマン | ③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③チンゲンサイ ④きゅうり ④黄ピーマン | ①米 ③じゃがいも ③ビーフン ④さとう | ③油 ③ごま油 ④なたね油 ④ノンストップマヨネーズ | 小学校 610 25.3 中学校 841 30.5 | | |
| 8 | ①ココアバターパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④ジャーマンポテト | ③ベーコン ③ウインナー ③白花豆 ④とり肉 | ②牛乳 | ③④にんじん | ③④たまねぎ ③しめじ ③こまつな ③パセリ ④マッシュルーム ④キャベツ ④えだまめ | ①パン ③さつまいも ④じゃがいも | ③④油 | 小学校 648 26.6 中学校 805 31.7 | | |
| 9 | ①スタミナチャーハン ②牛乳 ③マカロニスープ ④フルーツポンチ | ①豚肉 ③ベーコン | ②牛乳 | ①赤ピーマン ①ピーマン ③にんじん ③ほうれんそう | ①にんにく ①しょうが ①③たまねぎ ③しいたけ ③コーン ④もも ④みかん ④パイナップル ④みかん果汁 ④りんご果汁 ④ナタデココ | ①米 ①さとう ③じゃがいも ③マカロニ | ①油 | 小学校 652 24.0 中学校 775 27.8 | | |
| 12 | ①まよごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④ひじきのカラフルサラダ | ③豚肉 ③大豆 | ②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ④ひじき | ③にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン ④赤ピーマン | ③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③グリーンピース ④キャベツ ④きゅうり ④コーン | ①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう | ③油 ④オリーブオイル ④アーモンド ④ごま | 小学校 717 26.1 中学校 853 30.5 | | |
| 13 | ①バーガーパン ②牛乳 ③コーンスープ ④きのこソースのハンバーグ | ③ひよこ豆 ③ベーコン | ②③牛乳 ③生クリーム ③バター | ③にんじん ④赤ピーマン ③パセリ | ③コーン ③④たまねぎ ④えのき ④しいたけ | ①パン ③じゃがいも ④さとう | ④ごま | 小学校 651 25.8 中学校 795 30.2 | | |
| 14 | ①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④プリのスパイス揚げ | ③油揚げ ④プリ | ②牛乳 | ③にんじん ③ほうれんそう | ③だいごん ③ごぼう ③ふかねぎ ③しょうが | ①米 ③さといも | ③ごま ③ごま油 ④なたね油 | 小学校 679 24.7 中学校 798 28.3 | | |

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等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てください。



作ってみよう!

かつおツナ
～10月29日(木)献立より～

<材料> 1人分

- ★玉ねぎ …1/4カット
- ★コーン …10g
- ★かつおフレーク …30g
(かつおのシーチキン)
- ★ピーマン …半分
- ★赤ピーマン …半分
- ★塩 …少々
- ★こしょう …少々
- ★マヨネーズ …大さじ1

<作り方>

- ①玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンをみじん切りする。
- ②フライパンに油をしき、かつおフレーク・①の野菜を炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ③フライパンからボールに移し、余熱をとってからマヨネーズと合わせたら完成。

<ポイント>

・アルミカップにかつおツナを入れて、チーズとパセリをのせてオーブンで焼いたらかつおのカップ焼き風になります。



「お弁当の日」の1品としてもぜひ作ってみてくださいね!



令和 2 年

10 月

こんだてよていひょう

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 | | こんだて 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 | | | | | |
| 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) | | | | | | | |
| 15 ・ 木 | ①お茶ミルクパン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④春雨の酢の物 | ③豚肉 ③中揚げ | ②牛乳 ④わかめ | ③④にんじん ③えだまめ | ③しょうが 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 ④きゅうり ④もやし | ①パン ③④さとう ④春雨 | ④ごま油 ④ごま | 小学校 698 31.1 中学校 804 35.8 | | | | | | |
| 16 ・ 金 | ①ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④さばのみそ煮 | ③大豆 ③豆腐 ④さば | ②牛乳 ③わかめ | ③にんじん ③とうがん ③ふかねぎ | | ①米 ③じゃがいも | | 小学校 686 24.4 中学校 775 26.7 | | | | | | |
| 19 ・ 月 | ①ごはん ②牛乳 ③かねん団子汁 ④札幌牛の時雨煮 | ③とり肉 ③油揚げ ④牛肉 | ②牛乳 | ③にんじん ③かぼちゃ ④えだまめ | ③キャベツ ③しいたけ ④たまねぎ ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが | ①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④さとう | ④油 ④ごま | 小学校 641 24.7 中学校 776 31.1 | | | [20・木] イチゴジャムのごみ は各クラス一つにまど めてコンテナの中 に入れてください。 | | | |
| 20 ・ 火 | ①コッパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④ブロッコリーサラダ ⑤イチゴジャム | ③豚肉 ③ウインナー | ②牛乳 | ③④にんじん ④赤ピーマン ④ブロッコリー | ③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ ④コーン ⑤いちご | ①パン ③じゃがいも ④さとう | ④ごま ④オリーブオイル | 小学校 592 25.8 中学校 772 34.6 | | | | | | |
| 21 ・ 水 | ①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④鯖のみみじ焼き ⑤紫イモチップス | ③とり肉 ③油揚げ ④さけ | ②牛乳 | ③④にんじん | ③しょうが ③ごぼう ③とうがん ③こんにやく ③しめじ ③ふかねぎ ③もやし ④パセリ | ①米 ③さつまいも ⑤紫いも | ④ノンエッグマヨネーズ | 小学校 674 25.8 中学校 787 33.7 | | | | | | |
| 22 ・ 木 | ①米粉パン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④アスパラガスステーキ | ③とり肉 ④ベーコン | ②③牛乳 ③スキムミルク ③バター | ③にんじん ③こまつな ④ほうれんそう | ③たまねぎ ③くり ③エリンギ ④アスパラガス ④しめじ | ①パン ③さつまいも | ④オリーブオイル | 小学校 634 29.0 中学校 776 34.4 | | | | | [21・木] 紫イモチップスの袋は 各クラス一つにまど めてコンテナの中 に入れてください。 | |
| 23 ・ 金 | ①ごはん ②牛乳 ③五目煮 ④かつおさぼろみそ | ③とり肉 | ②牛乳 ③さつまいも ③油揚げ ④かつお | ③④にんじん ③えだまめ ④にら | ③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③こんにやく ③しいたけ ④ごぼう ④しょうが | ①米 ③じゃがいも ③さとう | ③④油 ④アーモンド ④ごま | 小学校 679 32.8 中学校 798 38.0 | | | | | | |
| 26 ・ 月 | ①札幌産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④かつお腹袋のごま味噌がらめ | ③豆腐 ③かまぼこ ④かつお | ②牛乳 | ③にんじん ③こまつな | ③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ ④しょうが | ①米 ④さとう | ④なたね油 ④ごま | 小学校 636 24.5 中学生 772 37.5 | | | | | | |
| 27 ・ 火 | ①黒糖パン ②牛乳 ③ウインナーと豆のトマト煮 ④れんこんサラダ | ③ウインナー ③レンズ豆 ③大豆 ③金時豆 ④白花生 | ②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク | ③④にんじん ③トマト | ③にんにく ③たまねぎ ③パセリ ④れんこん ④きゅうり ④コーン | ①パン ③じゃがいも | | 小学校 636 31.6 中学校 786 29.4 | | | | | | |
| 28 ・ 水 | ①ごはん ②牛乳 ③味噌けんちん汁 ④豚丼の具 | ③豆腐 ③とり肉 ④豚肉 ④かまぼこ | ②牛乳 | ③④にんじん | ③ごぼう ③ふかねぎ ③だいこん ④たまねぎ ④にんにく | ①米 ④さとう | ④油 ④ごま ④ノンエッグマヨネーズ | 小学校 677 25.4 中学校 806 29.9 | | | | | | |
| 29 ・ 木 | ①ドッグパン ②牛乳 ③ABCスープ ④かつおツナ | ③ベーコン | ②牛乳 ④かつお | ③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン | ③④たまねぎ ③しいたけ ③④コーン | ①パン ③じゃがいも ③スパゲッティ | ④ノンエッグマヨネーズ | 小学校 599 24.5 中学校 772 31.7 | [29・木] ドッグパンにかつお ツナをはさんで食 ってください。 | | | | | |
| 30 ・ 金 | ①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④かご豚のしょうが炒め | ③生揚げ ④豚肉 | ②牛乳 | ③④にんじん ③かぼちゃ ④ピーマン ④赤ピーマン | ③たまねぎ ③もやし ③えのき ③ふかねぎ ④しょうが ④キャベツ | ①米 ④さとう | ④ごま ④ごま油 | 小学校 659 23.0 中学校 770 27 | | | | | | |

※給食だより※

みなさん、生活習慣病がどんな病気か
知っていますか？

生活習慣病とは、がんや脳卒中、心臓病など日本人の死
因の上位を占めている病気です。
生活習慣病を予防するためには毎日の食事や運動、睡眠などの
生活習慣をふりかえり見直すことが大切です。

生活習慣病を防ごう！

食生活を見直してみよう！



★朝ごはんは欠かさず食べていますか？
朝、時間がないからといって朝ごはんを食べてない人はいませんか？
一日3食きちんと食べるようにしましょう。

★糖分をとりすぎていませんか？
ごはんは食べずにおやつやジュースばかりの人はいませんか？
糖分のとりすぎは、肥満を招いたり、虫歯になる恐れがあります。

★好き嫌いはしていませんか？
嫌いなものが出てきたときに残している人はいませんか？
どの食材にもそれぞれの栄養や体の中での役割があります。
好き嫌いせず、嫌いなものも頑張って食べるようにしましょう。