



平成 27 年

5 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 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③春野菜の筑前煮 ④手作り梅じゃこふりかけ	③鶏肉 ③ちくわ ③なまあげ ④かつおぶし	②牛乳 ④シラス干し ④こんぶ	③にんじん ④こまつな	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③しいたけ ③こんにやく ③つわ ③グリーンピース ④梅	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④米油	773	32.4	【7・木】 バーガーパンにカツとキャベツをはさんで、マイティソースをかけて食べてください。 【8・金】 麦ごはんに鶏飯の具をのせて、鶏飯の汁をかけて食べてください。 【8・金】 かわもちの袋は、ビニール袋にまとめて、コンテナの外にしてください。
7 ・ 木	①バーガーパン ②牛乳 ③カレースープ ④ポークミンチカツ ⑤ゆでキャベツ ⑥マイティソース	③④鶏肉 ③ガルバンゾー ③大豆 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③パセリ ③ほうれんそう ⑥トマト	③④⑥たまねぎ ③⑥セロリ ③コーン ⑤キャベツ ⑥りんご	①パン ③じゃがいも ④パンこ ④⑥さとう ④でんぷん ④大豆粉	③米油 ④植物油脂 ④なたね油	817	35.4	
8 ・ 金	①麦ごはん ②牛乳 ③奄美の鶏飯の汁 ④奄美の鶏飯の具 ★⑤かわもち	③④とりにく ④たまご ⑤あずき	②牛乳	③にんじん ③はねぎ	④つぼげ ③しいたけ ③ふかねぎ ③しょうが	①こめ ①むぎ ③⑤さとう ⑤こめこ ⑤みずあめ ⑤でんぷん	④こめ油	854	37.4	
11 ・ 月	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④もやしのソテー	③ぶたにく ③レンズ豆 ④ベーコン	②牛乳 ③生クリーム	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④もやし	①米 ①むぎ ③じゃがいも ③さとう	③米油	894	30.2	
12 ・ 火	①米粉パン ②牛乳 ③豆腐の野菜あん ④かつおギョーザ(3個) ⑤ミニトマト(2個)	③ぶたにく ③豆腐 ④かつおぶし ④鶏肉エキス	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④にら ⑤ミニトマト	③しょうが ③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③④キャベツ ④にんにく ④しょうが	①パン ③でんぷん ④こむぎこ ④さとう	③④ごま油 ④なたね油 ③米油	862	41.7	
13 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④豚肉のしょうがいため	③なまあげ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③④にんじん ③こまつな ③葉ねぎ ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③もやし ③だいこん ③ごぼう ④しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④ごま油	772	29.8	
14 ・ 木	①キャロットパン ②牛乳 ③和風カレーうどん ④セサミサラダ	③豚肉 ③さつまあげ	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③もやし ③えだまめ ④だいこん ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③でんぷん ③うどん ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	803	32.7	
15 ・ 金	①じゃこチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④甘夏いりフルーツポンチ	①ベーコン ③鶏肉 ③豆腐	①シラス干し ②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①ピーマン ③チンゲンサイ	①コーン ③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④みかん ④パイナップル ④もも ④あまなつ ④ナタデココ	①米 ①③ごま油 ③ごま		787	30.1	

※ 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てください。

給食だより 朝ごはん、食べていますか？

5月に入りました。新しい環境に慣れるとともに、少しずつ疲れもたまっていくところです。1日を元気にスタートさせるために朝ごはらは欠かせません。朝ごはんを見直して体調を整えましょう。

朝ごはんの効果とは

朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんを体で活動モードにしましょう。



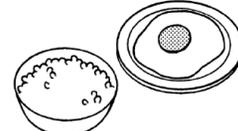
朝ごはんは何を食べていますか？

主食だけ



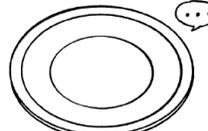
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすく、たくさんとり入れることができます。

何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしましょう。

「みそ汁は朝の毒消し」

「朝の一杯のみそ汁は体に良い」という意味のことわざです。実際のみそ汁を飲むことで体温が上がったり、ビタミンを補給したりすることができます。また、みそはごはん(米)の足りない栄養素を補ってくれます。前日に野菜を切っておくなどの工夫で翌朝の準備の時間短縮もできるかと思しますので、ぜひ、朝は具だくさんのみそ汁を食べて体を目覚めさせましょう。



裏面に簡単朝ごはんのレシピを掲載しています。





平成 27 年

5 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 1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品) 2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	主に体の調子を整える 3群 (緑黄色野菜) 4群 (その他の野菜・果物)	主にエネルギーとなる 5群 (米・パン・めん・いも・砂糖) 6群 (油脂)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
18 月	①麦ごはん ②牛乳 ③こさんだけのみそ汁 ④枕崎牛の牛丼 ★⑤ヨーグルト	③油揚げ ③みそ ④枕崎牛 ④かまぼこ	②牛乳 ③にぼし ⑤ヨーグルト	③にんじん ④葉ねぎ	③だいこん ③えのきたけ ③こさんだけ ③キャベツ ④にんにく ④たまねぎ ④ごぼう ④こんにやく	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	④米油	864 34.5	[18・月] 麦ごはん に牛丼の具を かけて食べ てください。
19 火	①コッペパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④キャベツとコーンのサラダ ⑤ブルーベリージャム	③ベーコン ③あさり 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 ③④コーン ④キャベツ ④きゅうり ⑤ブルーベリー	①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ	④オリーブ油	828 36.2	
20 水	①ごはん ②牛乳 ③青のりと卵のスープ ④かつおのオーロラソース	③鶏肉 ③卵 ④かつお	②牛乳 ③青のり	③にんじん ③こまつな	③にんにく ③だいこん ③キャベツ ③コーン ④しょうが	①米 ③④さとう ③④でんぷん	③ごま油 ④なたね油 ④マヨネーズ ④ごま	893 41.3	[21・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。
21 木	①ソフトめん ②牛乳 ③枕崎産タカエビいり シーフードソース ④こまつなのガーリックソテー	③ベーコン ③あさり ③いか ③えび ③白いんげん豆 ④ウインナー	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	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えだまめ ④コーン ④にんにく	①ソフトめん ④米油		877 38.0	
22 金	①ごはん ②牛乳 ③新じゃがにくじゃが ④おかか入りたかなそぼろ	③④豚肉 ③なまあげ ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ④たかなづけ ④えだまめ	③④しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③こんにやく ③グリーンピース ④ふかねぎ ④たけのこ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油	893 34.8	[22・金] ふしの日 の献立に なっていま す。
25 月	①ごはん ②牛乳 ③新たまねぎのみそしる ④腹皮のナッツがらめ	③豆腐 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④こむぎこ ④さとう ④みずあめ	④なたね油 ④アーモンド ④くるみ	866 39.4	
26 火	①黒糖パン ②牛乳 ③アスパラガスのスープ ④鶏肉の別中お茶パン粉焼き	③ベーコン ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③セロリ ③キャベツ ③アスパラガス ③コーン ④ちゃ	①パン ③じゃがいも ④パン粉	④マヨネーズ ④オリーブ油	803 35.7	枕 崎 鯉 節
27 水	①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④れんこんのみそいため	③豚肉 ③なまあげ ④鶏肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③ごぼう ③しいたけ ③たけのこ ④たまねぎ ④れんこん	①米 ④さとう	④米油	744 29.7	
28 木	①チーズパン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④ひじきのマリネ	③ベーコン ③大豆 ③レンズ豆 ③白いんげん豆 ③鶏肉 ③豚肉 ③金時豆	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トマト ③パセリ	③にんにく ③たまねぎ ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう ③みずあめ ③パンこ ③でんぷん	③植物油脂 ④米油	905 38.8	
29 金	①きんぴらごはん ②牛乳 ③にら豚汁 ④パイパイメロン	①牛肉 ③豚肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③にぼし	①③にんじん ③にら	①ごぼう ①しらたき ①グリーンピース ③もやし ③しょうが ③だいこん ③キャベツ ④パイパイメロン	①米 ①さとう ③じゃがいも	①ごま油 ①ごま	804 31.4	[29・金] パイパイメ ロンの皮は 入って来た 容器に入れ て、給食セ ンターに返 してください。



簡単朝ごはんレシピ



<納豆じゃことんぶり>

材料(2人分)

ごはん 茶わん2杯分
 納豆 40g
 シラス干し 6g
 小松菜 80g(3cmぐらいに切る)
 しょうゆ 少々

作り方

① シラス干しはフライパンで軽く炒める。
 ② 小松菜は電子レンジで加熱する。
 ③ どんぶりにごはんを入れ、納豆、シラス干し、小松菜を盛り付けて、しょうゆをかける。

<ハムとキャベツのカレー風味>

材料(2人分)

ハム(1cm程度の幅に切る) 30g
 キャベツ(3cm程度の角切り) 100g
 油 適宜
 水 50cc
 カレー粉 適量
 塩 少々

作り方

① キャベツ、ハムを油で炒める。
 ② ①に塩、カレー粉、水を加えて弱火でふたをして10分程度煮る。

<もみのりサラダ>

材料(2人分)

レタス(ちぎる) 50g
 ツナ 40g(小1/2缶)
 のり(ちぎる) 1/2枚
 しょうゆ 大さじ1/2
 酢 大さじ1

作り方

① すべての材料をあえる。
 ② すこししんなりするまでもみ、味をしみこませる。

作ってみませんか? ~ 鶏肉の別中お茶パン粉焼き 5/26(火)献立より ~

<材料> (4人分)

・ 鶏むね肉(50g程度) 4枚
 ・ 塩、こしょう 適量
 ・ 白ワイン 適量
 ・ マヨネーズ 小さじ2
 ・ パン粉 大さじ5
 ・ 茶 小さじ1
 ・ オリーブ油 小さじ1・1/2
 ・ 粉茶(あれば) 少々

<作り方>

1 鶏肉にAの材料をからめる。
 2 1の上にBを混ぜ合わせたものをのせて、軽く押さえる。
 3 オーブントースターで15分程度焼く。

給食では別府中学校のみなさんが摘んだお茶をいただきます。