



平成 26 年

1 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		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)			
8 水	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④ごま酢和え	③かつお ③大豆 ③金時豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③おからこんにやく ③えだまめ ③にんにく ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	854	37.8	[8・水] かつおカレーのルーを麦ごはんにかけて食べま
9 木	☆①チーズパン ②牛乳 ☆③わかめうどん ☆④みたらし里芋	③鶏肉 ③さつま揚げ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ	①パン ③うどん ④さといも ④でん粉 ④さとう	④菜種油	834	31.7	[15・水] ごはん、鉄火みそ、のりでおにぎりを作って食べましょう。
10 金	①ごはん ②牛乳 ③さつま雑煮 ④ひじきと煮干しの佃煮	③鶏肉 ③えび ③かまぼこ ④かつおぶし	②牛乳 ④煮干し ④ひじき ④こんぶ	③にんじん ③みつば	③しいたけ ③大豆もやし ③はくさい	①米 ③さといも ③もち ④さとう	④ごま	716	29.6	
14 火	☆①りんごミルクパン ②牛乳 ☆③鮭と冬野菜のシチュー ☆④切干大根のサラダ ⑤一食ドレッシング	③鮭 ③レンズ豆 ③白花生 ⑤かつおぶしエキス	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③ブロッコリー ⑤赤ピーマン	③たまねぎ ③かぶ ③しめじ ③はくさい ④切干大根 ④きゅうり ⑤りんご ⑤にんにく ⑤しいたけ ⑤しょうが ⑤プルーン	①パン ③じゃがいも ⑤さとう	③米油 ⑤植物油	838	35.7	
15 水	①ごはん ②牛乳 ③大根と里芋の炒め煮 ④鉄火みそ ⑤のり	③④豚肉 ③生揚げ ④大豆 ④みそ	②牛乳 ⑤のり	③にんじん ④にら	③だいこん 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 ③さといも ③④さとう	③④米油	817	33.2	[16・木] ぼんかんの皮は、入ってきたビニール袋に入れて給食センターへ返してください。
16 木	①コッペパン ②牛乳 ③カラフル豆のトマト煮 ☆④ほうれんそうとコーンのソテー ⑤さつまいものジャム ⑥ぼんかん	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 ③レッドキドニー ④ウインナー	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ほうれんそう	③たまねぎ ③にんにく ④コーン ⑥ぼんかん	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	④米油	824	35.4	
17 金	①ごはん ②牛乳 ③ヘルシーぶっかけ丼の具 ④照り焼きチキン ⑤ミニトマト(2こ)	③豚肉 ③卵 ④鶏肉	②牛乳 ③しらす干し	③にんじん ③ほうれんそう ⑤ミニトマト	③だいこん ③しいたけ ③しめじ ③もやし ③④しょうが ③深ねぎ	①米 ③④さとう	③ごま油	710	32.0	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆印の献立は、中学校3年生のアンコール献立です。アンコール献立は1~3月にできるだけ取り入れる予定です。

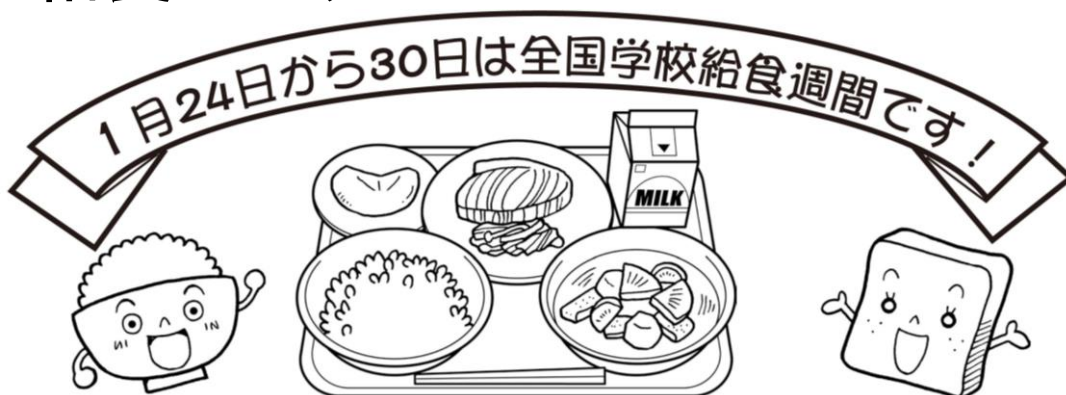
★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 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でしょうか。

給食だより



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

作ってみませんか？

くぶりのマヨネーズ焼き

~27日(月)献立より~

<材料>(4人分)

- ・ぶり(切り身) 4枚
- ・酒 小さじ2弱 ・マヨネーズ 大さじ2弱
- ・濃口しょうゆ 小さじ2弱 ・塩 少々
- ・みりん 小さじ1と1/3

<作り方>

- ① 調味料は、合わせておく。
- ② ①にぶりを漬け込む。
- ③ ②をオーブンで焼く。(200℃で20分位)

学校給食週間にちなんで、各学校では様々な学校給食に関する取り組みが行われます。また、1月の給食は枕崎や鹿児島食材をたくさん使った「枕崎・鹿児島をまるごと味わう学校給食」を実施します。

1/20(月)

1/22(水)

1/24(金)

鹿児島をまるごと味わう学校給食

- ★五目茶めし
- ★牛乳
- ★豚汁
- ★即席漬け

- ★枕崎米のごはん
- ★牛乳
- ★枕崎野菜のみそ汁
- ★枕崎牛とかぼちゃのうま煮

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★かつおだしを味わうすまし汁
- ★鶏肉の梅かつお

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い





平成 26 年

1 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)			
20	①五目茶めし ②牛乳 ③豚汁 ④即席漬け	①鶏肉 ①さつま揚げ ③豚肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し	①茶 ①③にんじん ①いんげん ④しそ	①たけのこ ①きくらげ ①つぼ漬け ③だいこん ③ごぼう ③大豆もやし ③しょうが ③深ねぎ ④キャベツ	①米 ①さとう ③じゃがいも ④きゅうり	①米油	710	30.0	【21・火】 みかんの皮は、入ってきたビニール袋に入れて給食センターへ返してください。
21	①ミルクパン ②牛乳 ③白菜と卵のスープ ④かつおとさつまいものレモンソース ⑤みかん	③ベーコン ③卵 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③きくらげ ③はくさい ④にんにく ④しょうが ④レモン果汁 ⑤みかん	①パン ④さつまいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油	862	39.2	
22	①札幌米のごはん ②牛乳 ③札幌野菜のみそ汁 ☆ ④札幌牛とかぼちゃのうま煮	③豆腐 ③みそ ④札幌牛 ④生揚げ	②牛乳	③にんじん ④かぼちゃ	③だいこん ③はくさい ③もやし ③④深ねぎ	①米 ③さつまいも ④さとう	④米油	746	28.7	【23・木】 手作りかんの容器は小さくたたんで、給食センターに返してください。
23	①ソフトめん ②牛乳 ③野菜あんかけ ④手作りかかん	③豚肉 ③油揚げ ④卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③もやし ③はくさい ③しょうが	①ソフトめん ③でん粉 ④やまいも ④さとう ④かかん粉	③米油	780	30.3	
24	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④鶏肉の梅かつお(2個) ⑤一食かつおぶし	③かまぼこ ③豆腐 ④鶏肉 ⑤かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③葉ねぎ	③だいこん ③しいたけ ③はくさい ④にんにく ④しょうが ④梅	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油	756	28.0	【23・木】 ソフトめんが入っていた袋と容器に入っていたビニールシートは、学校で処分
27	①ごはん ②牛乳 ③呉汁 ④ぶりのマヨネーズ焼き ⑤一食穀物ふりかけ	③大豆 ③豆腐 ③みそ ④ぶり	②牛乳 ③煮干し ③わかめ ⑤のり	③⑤にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③こんにゃく ③深ねぎ	①米 ③じゃがいも ⑤キヌア ⑤コーンスターチ	④マヨネーズ ⑤ごま	807	31.9	
28	①バターパン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④アーモンドいりこ	③豚肉 ③えび ③いか ③あさり ③豆腐	②牛乳 ④煮干し	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③ヤングコーン ③はくさい ③たけのこ ③しょうが	①パン ③でん粉 ④さとう	③④米油 ③ごま油 ④アーモンド	799	46.4	【24・金】 鶏肉の梅かつおに一食かつおぶしをかけて食べましょう。
29	①ごはん ②牛乳 ③鶏だんご鍋 ④野菜のごまじやこ炒め ⑤一食納豆	③鶏肉 ③豚肉 ③油揚げ ⑤納豆	②牛乳 ④しらす干し	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③ごぼう ③しめじ ③糸こんにゃく ③はくさい ③深ねぎ	①米 ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ④さとう	③植物油 ④ごま油 ④ごま	740	28.4	
30	①黒糖パン ②牛乳 ③ボンゴレロッソ ④キャベツのレモンサラダ ★ ⑤ヨーグルト	③ベーコン ③あさり	②牛乳 ③粉チーズ ⑤ヨーグルト	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きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①パン ③スパゲティ ④さとう	③オリーブ油 ④米油	858	34.2	【31・金】 かつはらうんまかコロコロどんの具は、ごはんの上に配膳してください。
31	①ごはん ②牛乳 ☆ ③ピリ辛みそ汁 ☆ ④かつはらうんまかコロコロ井の具 ☆ ⑤三種限定フルーツポンチ	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③大豆もやし ③えのきたけ ③白菜キムチ ④しょうが ⑤みかん ⑤りんご ⑤パイン	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油	868	39.5	

立神小学校6年生の考えた献立が給食に登場！（1月・2月実施）

12月に立神小学校の6年生が家庭科の授業で1食分の献立を立てる学習をしました。

1月17日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ヘルシーぶっかけ井の具

寒い冬に合わせて体を温めるぶっかけ井にしました。やさいたっぷりでヘルシーなぶっかけ井の具をごはんにかけていただきます。

私たちが考えました・・・

1月31日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ピリ辛みそ汁
- ・かつはらうんまかコロコロ井の

かつはら(かつおの腹皮)を使い、アレルギーの人も食べられるようなとってもおいしく楽しめる献立にしました。残さ

私たちが考えまし