



平成 30 年

9 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	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				
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			
3	①ごはん ②牛乳 ③なすの味噌汁 ④枕崎牛のチンジャオロース	③生揚げ ③大豆 ③みそ ④牛肉	②牛乳 ③昆布	③にんじん ③かぼちゃ ④赤ピーマン	③ごぼう ③なす ④たまねぎ ④たけのこ ④黄ピーマン	①米 ④さとう	④いりごま ④ごま油	小学校 657 27.9 中学校 844 35.6	 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 7(金)みかん 果汁の容器は、 コンテナ室ごと 一つにまとめて コンテナに入 てください。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 11(火)ジャム の袋はコンテナ 室ごと一つに まとめてコンテ ナに入れてくださ い。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> [12・水] 三色そばろを ごはんにかけて 食べてください。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> [14・金] ソースカツとポ イルキャベツを ごはんのにせて 食べてください。 </div>	
4	①ミルクパン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ④フルーツポンチ	③ベーコン ③とりにく ③レッドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー	③たまねぎ ③しめじ ④みかん ④パイ ④もも ④ナタデココ ④アセロラ果汁 ④ぶどう果汁	①パン ③じゃがいも ③④さとう ④水あめ	③油	小学校 632 26.1 中学校 852 35.0		
5	①高菜チャーハン ②牛乳 ③中華スープ ④かぼちゃコロッケ	①ベーコン ③豆腐 ④豚肉	②牛乳 ③まわかめ ③昆布	③④にんじん ④かぼちゃ	③④たまねぎ ③コーン ③たけのこ ③きくらげ ③えのきたけ	①米 ③さとう ④パン粉	①油 ①ごま ①ごま油 ④なたね油	小学校 682 21.8 中学校 859 27.1		
6	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネのポロネーズソース ④さっぱりサラダ	③豚肉 ③大豆	①チーズ ②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③セロリ ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④もやし ④きゅうり ④コーン ④キャベツ	①パン ③ペンネ ④さとう	③④オリーブ油 ④ごま	小学校 622 26.7 中学校 781 32.7		
7	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④魚の西京焼き ⑤みかん果汁	③生揚げ ④さわら ④みそ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③深ねぎ ③こんにやく ⑤みかん果汁	①米 ③じゃがいも	④ごま	小学校 668 28.4 中学校 833 33.9		
10	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④厚揚げのカレー炒め	③とりにく ④豚肉 ④生揚げ ④みそ	②牛乳 ②わかめ	③④にんじん ④えだまめ	③④たまねぎ ③キャベツ ③えのきたけ	①米 ③トック ④さとう	③ごま ④ごま油	小学校 650 26.0 中学校 770 29.7		
11	①小型コッペパン ②牛乳 ③焼きそば ④れんこんサラダ ⑤ストロベリージャム	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③もやし ④キャベツ ④れんこん ④きゅうり	①パン ③スパゲティー ④さとう ⑤ジャム	③油 ③④ごま ④インソグマヨネーズ	小学校 627 25.6 中学校 842 34.1		
12	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃ団子汁 ④三食そばろ丼	④とりにく ④こや豆腐 ④卵	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ ④えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でん粉 ④さとう	④サラダ油	小学校 668 24.5 中学校 856 31.6		
13	①バターパン ②牛乳 ③かご豚とマカロニのトマト煮 ④アーモンドサラダ	③豚肉 ③ひよこ豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ③えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④ごぼう ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ③④さとう ④パン粉	④アーモンド ④油	小学校 636 25.7 中学校 859 34.3		
14	①ごはん ②牛乳 ③なめこ汁 ④ソースカツ丼 ⑤ポイルキャベツ	③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③にんじん	③なめこ ③えのきたけ ③たまねぎ ③深ねぎ ⑤キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう ④パン粉	④なたね油	小学校 705 23.2 中学校 876 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がでしょうか。



つくってみよう!

~かつおの黒潮ソース

材料(4人分)

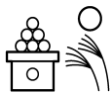
A	かつお角切り	200g	B	練り梅	小さじ1
	おろししょうが	小さじ2		黒砂糖	小さじ2
	料理酒	小さじ2		こいりしょうゆ	小さじ2
	こいりしょうゆ	小さじ1		みりん	小さじ1
	でん粉	20g程度		いりごま	小さじ1
	揚げ油	適量		水	小さじ1
	えだまめ	40g			

(ポイルしたもの)

(9月19日の献立より)



- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料の中にかつおを入れて下味をつける。
- ③ ②にでん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④の中にポイルした枝豆と③を入れて絡ませる。



平成 30 年

9 月

こんだてよていひょう

No.2

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい 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	
		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)			
18 火	①ミルクパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④ツナとポテトのカップ焼き ★⑤野菜ゼリー	③とりに肉 ③豚肉 ④かつおツナ	②牛乳 ④チーズ	③⑤にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③セロリ ③もやし ⑤みかん果汁	①パン ②春雨 ④じゃがいも ⑤さとう	⑤/ノンエッグマヨネーズ	小学校 656 26.8 中学校 875 35.8	21(金)の手 大福ときざみの りの袋はコンテ ナ室ごとにつ てなまめてコン テナに入れてく ださい。	
19 水	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④かつおの黒潮ソース	③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③ごぼう ③キャベツ ③深ねぎ	①米 ③さといも ④でん粉 ④さとう	③ねりごま ③ごま ④なたね油	小学校 695 33.2 中学校 885 42.1		
20 木	★①ソフトめん ②牛乳 ③ピリ辛ソース ④もやしとほうれん草のナムル	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③グリーンピース ④もやし ④コーン	①ソフトめん ③さとう ③でん粉	③④ごま油 ③④ごま	小学校 642 26.2 中学校 862 34.7	[21・金] ごはんは鶏飯の 具、スープ、きざ みのりをかけて 食べてください。	
21 金	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏飯スープ ④鶏飯の具 ⑤きざみのり ☆⑥羊大福	④とりに肉 ④卵	②牛乳 ⑤のり	④にんじん	④しいたけ ④深ねぎ ④つぼ漬け	①米 ①麦 ④⑥さとう ⑥さつまいも	③油	小学校 607 25.6 中学校 773 32.6	25(火)の十 五夜ゼリーの容 器はコンテナ室 ごとにつてなま めてコンテナに入 れてください。	
25 火	①黒糖パン ②牛乳 ③冬瓜スープ ④オーロラフィッシュ ☆⑤十五夜ゼリー	③油揚げ ③タラ ③みそ	②牛乳 ③まわかめ ③こんぶ	③④にんじん ④えだまめ	③たまねぎ ③なめこ ③冬瓜 ③たけのこ ③深ねぎ ⑤みかん果汁 ⑤ぶどう果汁	①パン ④じゃがいも ④⑤さとう	④なたね油	小学校 628 25.6 中学校 841 33.9		
26 水	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚みそ ⑤てまきのり	③とりに肉③ちくわ ③豚肉 ③がんとどき ③みそ	②牛乳 ⑤のり	③にんじん ④にら	③しいたけ ③たけのこ ③れんこん ③きぬさや ③こんにやく ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④油 ④アーモンド	小学校 689 26.7 中学校 878 34.1	[26・金] てまきのりにご はんと豚みそを のせて、まいて たべてください。	
27 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④とりに肉の照り焼き ⑤マセドアンサラダ	③④とりに肉 ③ベーコン ③豚肉	②牛乳	③にんじん ⑤こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ④さとう④水あめ ⑤さつまいも ⑤じゃがいも	⑤/ノンエッグマヨネーズ	小学校 627 34.8 中学校 839 45.3		
28 金	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④キャベツソテー	③豚肉 ③かつお ④ウィンナー	②牛乳 ③ヨーグルト ③チーズ	③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グリーンピース ④キャベツ ④しめじ	①米 ①麦 ③じゃがいも	③油	小学校 644 24.2 中学校 830 31.5	[27・木] とりに肉の照り焼 きとマセドアンサ ラダをパンにはさ んでたべてくださ い。	

スポーツと栄養について考えよう

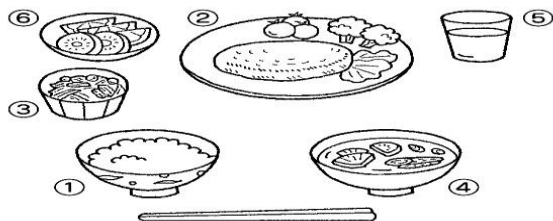


成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

[28・金]

カレールーを
ごはんにかけて
たべてください。

大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりと取りましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!