



令和 2 年

7 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		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			
1	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④野菜のごま酢和え	③とり肉 ③大豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③④にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン	③たまねぎ ③グリーンピース 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油 ④ごま油 ④ごま	小学校 657	23.4	1・(水) チキンカレーを 麦ごはんにかけて 食べてください
水								中学校 849	30.8	
2	①チーズパン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④白身魚のピザ風焼き	③ベーコン ④ホキ	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③セロリ ③えのき ③コーン	①パン ③じゃがいも		小学校 605	31.8	2・(木) ピザ風焼きを チーズパンにかけて 食べてください
木								中学校 816	40.6	
3	①ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④野菜のミンチカツ ⑤マイティソース	③大豆 ③油揚げ ④とり肉 ④豚肉	②牛乳 ③昆布	③かぼちゃ ④にんじん	③ごぼう ③こんにゃく ③なす ③ふかねぎ ④たまねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ④パン粉 ④さとう	④なたね油	小学校 666	23.5	3・(金) 豚肉を お味噌汁で煮て 食べてください
金								中学校 830	29.1	
6	休校							小学校 644	27.1	4・(土) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
月								中学校 827	34.9	
7	休校							小学校 560	25.2	5・(日) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
火								中学校 758	33.5	
8	休校							小学校 685	29.5	8・(水) 酢めしと手巻き ずしの具をの りに巻いて食 べてください。
水								中学校 881	37.5	
9	①小型ミルクパン ②牛乳 ③ペペロンチーノ ④アーモンドサラダ	③とり肉 ③ベーコン	②牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう	③とうがらし ③たまねぎ ③エリンギ ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③スバゲッティ ④さとう	③オリーブオイル ④アーモンド	小学校 616	27.9	9・(木) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
木								中学校 765	33.7	
10	①酢飯 ②牛乳 ③七ダースープ ④手巻きずしの具 ⑤手巻きずし ⑥セタゼリー	③とり肉 ③さつま揚げ ③生揚げ ④かつお	②牛乳	③かぼちゃ ③にんじん	③たまねぎ	①米 ③じゃがいも ③さとう	④なたね油	小学校 712	34.3	10・(金) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
金								中学校 917	44.0	
13	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④かつおのカレー揚げ	③かんばち ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しめじ ③えのき ③もやし ③こまつな ③④キャベツ ④とうがらし	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 606	25.1	13・(月) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
月								中学校 782	32.4	
14	①お茶バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④きゅうりの梅おかか和え	③豚肉 ③ベーコン ③大豆	②牛乳	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ③パセリ ④きゅうり ④ほうれんそう ④うめ	①パン ③じゃがいも	④ごま	小学校 655	31.6	14・(火) お肉を お味噌汁で煮て 食べてください
火								中学校 907	43.3	

1・(水)  
チキンカレーを  
麦ごはんにかけて  
食べてください



8・(水)  
酢めしと手巻き  
ずしの具をの  
りに巻いて食  
べてください。



※ 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たがでしょうか。



## 作ってみよう!

キャロットケーキ  
～7月30日(木)献立より～



### <材料> 4人分

- |            |        |       |      |
|------------|--------|-------|------|
| ☆小麦粉       | 90g    | ☆サラダ油 | 小さじ1 |
| ☆ベーキングパウダー | 小さじ2/1 | ☆にんじん | 60g  |
| ☆砂糖        | 50g    | ☆はちみつ | 6g   |
| ☆卵         | 1個     |       |      |
| ☆牛乳        | 40g    | ★紙カップ | 4個   |
| ☆バター       | 7g     |       |      |

### <作り方>

- ① バターは湯せんで溶かしておく。
- ② にんじんはすりおろしておく。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ④ ③に砂糖を混ぜる。
- ⑤ 卵を割りほぐし牛乳・すりおろしたにんじん・はちみつを入れて、混ぜ合わせ、溶かしたバター・油を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ④を入れて、粉がだまにならないように混ぜ、生地を作る。
- ⑦ 紙カップ7分目まで生地を入れる。
- ⑧ オープン180℃で15分ほど焼く。  
(オープンにより加余熱時間が異なるので注意!)





令和 2 年

7 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	こんだてめい名	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 水	①かつおピラフ ②牛乳 ③春雨スープ ④フルーツポンチ	①かつお	②牛乳	①③にんじん	①③たまねぎ ①コーン	①米 ③春雨	①油	小学校	660	22.7	
		①えだまめ ③ベーコン			③しいたけ ③チンゲンサイ ④もも ④みかん	④りんご果汁		中学校	833	29.3	
16 木	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④スナックゴーヤ ☆⑤セレクトデザート	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④なたね油	小学校	744	27.9	
		③レンズ豆 ③大豆	③金時豆 ③白花豆	③トマト ④にがうり	③パセリ	④さとう	④ごま	中学校	982	36.9	
17 金	①札幌産ごはん ②牛乳 ③かご豚汁 ④かつお腹皮のホイロ焼き	④かつお	②牛乳	③にんじん	③こんにやく ③ごぼう	①米 ③じゃがいも		小学校	647	31.1	
		③豚肉			③なす ③もやし ③ふかねぎ			中学校	810	37.2	
20 月	①ごはん ②牛乳 ③かんぱちつみれ汁 ④バーベキューソース炒め	③大豆	②牛乳	③にんじん	③なす ③たまねぎ	①米 ④さとう	④なたね油	小学校	630	25.0	21・(火) チリピーズを ドッグパンにはさ んで食べてくだ さい。
		③油揚げ	④きびなご	③かぼちゃ	③えのき	④じゃがいも		中学校	790	30.3	
21 火	①ドッグパン ②牛乳 ③麦スープ ④チリピーズ	③とり肉	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③えのき	①パン ③麦		小学校	539	27.2	27・(月) 親子丼の具を ごはんにかけて 食べてください。
		④豚肉 ④金時豆		④トマト ④ピーマン	③キャベツ ③こまつな			中学校	733	36.1	
22 水	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④チンジャオロース	③卵	②牛乳	③ほうれんそう	③コーン	①米 ④さとう	④ごま油	小学校	601	23.9	30・(木) ＜配膳の仕方＞ ●パンとケーキ →パン皿 ●カレーソース煮 →温食皿 ●海そうサラダ →小食皿
		③ベーコン	③きくらげ	③にんじん	④しいたけ ④たけのこ ④黄ピーマン			中学校	781	31.2	
27 月	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④ほうれん草ソテー	③とり肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ	①米 ①麦	④サラダ油	小学校	611	23.4	30・(木) ＜配膳の仕方＞ ●パンとケーキ →パン皿 ●カレーソース煮 →温食皿 ●海そうサラダ →小食皿
		③さつま揚げ ③卵	③油揚げ ④ベーコン	④ほうれんそう ④赤ピーマン	③えのき ③ふかねぎ ④もやし			中学校	794	30.3	
28 火	①ミニクワッサン ②牛乳 ③血うどん ④血うどんの具 ⑤夏みかんサラダ	④さつま揚げ	②牛乳	④にんじん	④たまねぎ ④たけのこ ④⑤キャベツ ④こまつな ⑤きゅうり ⑤夏みかん	①パン ③揚げチャーメン ④でんぶん ⑤さとう	④ごま油 ⑤油	小学校	590	21.4	30・(木) ＜配膳の仕方＞ ●パンとケーキ →パン皿 ●カレーソース煮 →温食皿 ●海そうサラダ →小食皿
			④きくらげ					中学校	820	28.2	
29 水	①ごはん ②牛乳 ③なめこ汁 ④かんぱちのハーブ焼き	④かんぱち	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①米	④オリーブオイル	小学校	634	28.8	30・(木) ＜配膳の仕方＞ ●パンとケーキ →パン皿 ●カレーソース煮 →温食皿 ●海そうサラダ →小食皿
				③かぼちゃ	③ふかねぎ ③もやし ③なめこ			中学校	814	36.6	
30 木	①テーブルロールパン ②牛乳 ③マカロニのカレーソース煮 ④海そうサラダ ⑤食ドレッシング ⑥キャロットケーキ	③とり肉	②牛乳	③④⑥にんじん	③たまねぎ ③えだまめ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③⑥油 ⑥バター	小学校	644	22.8	30・(木) ＜配膳の仕方＞ ●パンとケーキ →パン皿 ●カレーソース煮 →温食皿 ●海そうサラダ →小食皿
		⑥たまご	④昆布 ④差わかめ	③しめじ	④きゅうり ④キャベツ ④コーン	⑥さとう		中学校	788	29.0	

## ＊給食だより＊

だんだんと日差しが強くなり、気温や室温も高くなって、ジメジメとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



**夏休みこそ重要!!**  
大切にしてほしい **栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### のどがかわく前に **水分補給はこまめにしましょう!**

- のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調整します。水分不足はその調節をする力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。
- 

### 【16日(木)セレクトデザート使用材料】

- ★焼きプリンタルト・・・小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・食塩・カスタードクリーム
- ★いちごのシュークリーム・・・カスタードクリーム・全卵・いちごジャム、小麦粉、砂糖
- ☆お米deスティックケーキ(いちご)・・・いちごピューレ、砂糖、米粉、豆乳、植物油 (アレルギー対応)
- ☆お米deスティックケーキ(バナナ)・・・バナナピューレ、砂糖、米粉、豆乳、植物油 (アレルギー対応)