

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 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 火	①ナン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④キーマカレー	③ベーコン ③豚肉 ④大豆	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③④たまねぎ ③えのき	①パン ⑤ナン ③じゃがいも	⑤バター	小学校 662	26.4	1(火) キーマカレーを ナンにのせて 食べましょう。
2 水	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏飯スープ ④鶏飯具 ⑤マゼドアンサラダ ⑥二食マヨネーズ	④とり肉 ④卵	②牛乳	④にんじん ④ほうれんそう	④しいたけ ④ふかねぎ ④つぼ漬け ⑤コーン	①麦 ①こめ ⑤さつまいも ⑤じゃがいも	⑧/⑨エッグマヨネーズ	小学校 664	26.4	
3 木	①ドッグパン ②牛乳 ③焼きそば ④ビーンズサラダ	③豚肉 ③ちくわ ④ガルバンゾー ④レッドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ピーマン ④赤ピーマン ④えだまめ	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ④きゅうり ④コーン	①パン ③スパゲティ	③ごま ④オリーブオイル	小学校 664	27.9	3(木) ドッグパンに焼 きたそばをはさんで 食べましょう。
4 金	①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④かつおそぼろ 丼	③とり肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお ④たまご	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③ふかねぎ ④こんにやく	①こめ ③さとう ③さつまいも	④油	小学校 681	31.5	
7 月	①ごはん ②牛乳 ③秋野菜のみそ汁 ④とり肉とゴーヤの揚げ煮	③大豆 ③油揚げ ③みそ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ④赤ピーマン ④えだまめ	③なす ③たまねぎ ④ゴーヤ	①こめ ④でん粉 ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 658	25.4	4(金) かつおそぼろを ごはんにかけて食 べましょう。
8 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ひじきサラダ	③豚肉 ③大豆 ③レッドキドニー	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ④セロリー ③しめじ ③グリーンピース ④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③じゃがいも	④ごま ③油 ④ごま油	小学校 605	25.9	
9 水	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④カンパチの照り焼き	③たまご ④カンパチ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③なめこ	①こめ ③でん粉		小学校 630	28.3	4(金) かつおそぼろを ごはんにかけて食 べましょう。
10 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ③五目うどん ④ショールンポー ⑤ヨーグルト	③④豚肉 ③さつまいも ③油揚げ ④とり肉	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな	③④たまねぎ ④しいたけ ④キャベツ ④たけのこ	①パン ③うどん ④小麦粉		小学校 652	31.1	
11 金	①ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④かつおの南蛮	③生揚げ ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③キャベツ ③えのき ④黄ピーマン	①こめ ④さとう	④なたね油	小学校 641	28.5	4(金) かつおそぼろを ごはんにかけて食 べましょう。

※ 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たいかがでしょうか。



作ってみよう!!

スタミナ納豆炒め (4人分)

- | | | |
|---|----------|------|
| | サラダ油 | 小さじ1 |
| | 豚ミンチ | 150g |
| | おろししょうが | 小さじ |
| | にんじん | 70g |
| | 深ねぎ | 10g |
| A | 黒砂糖 | 小さじ2 |
| | 三温糖 | 小さじ1 |
| | うすくちしょうゆ | 大さじ1 |
| | 納豆 | 100g |
| B | 卵 | 100g |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ |

〈作り方〉

- ① Bを混ぜ合わせて、炒り卵をつくる。
- ② 人参・深ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚ミンチをよく炒める。
- ④ ③におろししょうが、にんじん、深ねぎを入れて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に納豆を入れて炒める。
- ⑦ ①を入れて軽く混ぜて出来上がり。

(9月30日の献立より)





令和 2 年

9 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 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)			
14	①ごはん ②牛乳 ③五目スープ ④枕崎牛チャプチェ	③ハム ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④こまつな	③たまねぎ ③もやし ③コーン ③キャベツ ④たけのこ ④しいたけ ④はくさいキムチ	①こめ ④マロニー	③ごま ③ごま油 ③油	607 782	23.9 30.9	小学校 中学校
15	①ミルクパン ②牛乳 ③麦のスープ ④ポテのミートチーズ焼き	③ベーコン ④とり肉	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③えだまめ ③ほうれんそう ③④パセリ	③たまねぎ ③コーン	①パン ③蕎麦 ④じゃがいも	④油	663 805	27.7 31.0	小学校 中学校
16	①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④野菜のレモン風味サラダ	③豚肉	②牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④きゅうり ④キャベツ	①こめ	③油 ④アーモンド	662 850	21.4 27.7	小学校 中学校
17	①バーガーパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③ウィンナー ③大豆 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ③セロリ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③マカロニ ④さつまいも ④パン粉 ④じゃがいも	④なたね油	660 857	24.9 27.7	小学校 中学校
18	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ワンタンスープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③とり肉	②牛乳	①にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜 ④かぼちゃ	①③たまねぎ ①コーン ①はくさいキムチ ③もやし ③えのき ④みかん ④もも ④パイナップル	①こめ ③ワンタン皮	①ごま油	620 805	24.2 31.0	小学校 中学校
23	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④手作り鮭ふりかけ	③豚肉 ③生揚げ ④かつお節 ④たまご	②牛乳 ④鮭	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③えだまめ ③いとこんにやく	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③ごま油 ④油 ④ごま	653 837	28.3 36.2	小学校 中学校
24	①黒糖パン ②牛乳 ③ピリ辛フォー ④和風きんぴら包み焼き	③豚肉 ④とり肉 ④豆腐	②牛乳	④にんじん ④チンゲン菜	③ふかねぎ ③もやし ③きくらげ ③たけのこ ③④たまねぎ ③たまねぎ	①パン ③平ピーマン	④ごま	646 847	28.4 36.5	小学校 中学校
25	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④ソースチキンカツ丼 ⑤ポイルキャベツ	③いとかまぼこ ③油揚げ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③ふかねぎ ③たまねぎ ③しいたけ ④キャベツ	①こめ ④パン粉 ④小麦粉	④なたね油	642 791	26.1 31.5	小学校 中学校
28	①ごはん ②牛乳 ③かご豚汁 ④さんまみぞれ煮	①豚肉 ③生揚げ ③みそ ④さんま	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③こんにやく ③ふかねぎ ④だいこん	①こめ ③じゃがいも		685 851	27.3 33.5	小学校 中学校
29	①バターパン ②牛乳 ③鹿児島黒毛和牛ビーフンチュー ④わかめときゅうりのサラダ	③牛肉 ③ベーコン	②牛乳 ④茎わかめ ④こんぶ	③にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④キャベツ ③セロリ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油 ③バター	678 910	28.2 37.4	小学校 中学校
30	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子汁 ④スタミナ納豆炒め	③油揚げ ③タラ ③豆腐 ④納豆 ④卵 ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん	③とうがん ③ごぼう ③えのき ③キャベツ ④ふかねぎ	①こめ	④油	659 848	26.5 33.8	小学校 中学校



17(木)
かつおトロッケを
バーガーパンには
さんで食べましょう。

23(水)
鮭ふりかけを
ごはんにかけて食
べましょう。

25(金)
ソースカツと
ポイルキャベツ
をごはんのせ
たて食べましょう。



30(水)
スタミナ納豆炒め
をごはんのせ
たて食べましょう。

9月給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。
毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、
3食をしっかり食べて、生活リズムを整えること
が大切です。
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則
正しい生活リズムを心がけましょう。

食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

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
エネルギーや栄養素をとりましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング!