



令和 2 年

12 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 (魚・肉・卵・豆製品)	2群 牛乳・乳製品 (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 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 油脂			
1	①小型黒糖パン ②牛乳 ③豚キムチうどん ④かつおぎょうざ	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳	③にんじん ③にら ③にまつな	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③はくさい ③キムチ	①パン ③うどん ③さとう	③ごま油 ④なたね油	612	24.5	小学校 中学校
2	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④春雨のごま炒め	③鮭 ③豆腐 ④豚肉 ④ちくわ	②牛乳	③④にんじん	④こんにやく ③だいこん ③しょうが ③ふかねぎ ③はくさい ④きくらげ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④春雨 ④さとう	④ごま油 ④ごま	643	24.5	小学校 中学校
3	①バターパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④かつおのチーズ焼き	③ベーコン ③ガルバンゾー ③とり肉 ③豚肉 ④かつお ④卵	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③セロリー ③④たまねぎ ③コーン ④パセリ	①パン ③じゃがいも	④ノンエッグマヨネーズ	673	29.1	小学校 中学校
4	①ごはん ②牛乳 ③里芋と白菜のみそ汁 ④豚肉のテンジャオロールス	③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	④ピーマン ④赤ピーマン	③にんじん ③えのき ③はくさい ③ふかねぎ ③しょうが ④にんにく ④しいたけ ④黄ピーマン	①米 ③さといも ④さとう	④ごま油	598	22.6	小学校 中学校
7	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④札幌牛のきんぴら	③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③④にんじん ③にまつな	③たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④ごぼう ④こんにやく	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま	595	20.7	小学校 中学校
8	①チーズパン ②牛乳 ③クイツィオ ④アーモンド入りサラダ	③豚肉 ④大豆 ④アーモンド	②牛乳	③にんじん ③にまつな ④えだまめ	③ふかねぎ ③にんにく ③しょうが ③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③キャベツ ④コーン	①パン ③クイツィオ	③油 ③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	677	28.8	小学校 中学校
9	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④りんかけいりこ	③とり肉 ③卵 ③さつま揚げ ③生揚げ ④大豆	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えのき ③しいたけ ③ふかねぎ	①米 ①麦 ④黒砂糖	③油	642	30.2	小学校 中学校
10	①ドッグパン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④ウインナーマトソース	③ベーコン ④ウインナー	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③セロリー ③えのき ③コーン	①パン ③じゃがいも	④オリブオイル	620	25.8	小学校 中学校
11	①ごはん ②牛乳 ③根菜汁 ④かんぱちの童田揚げ	③生揚げ ③みそ ④かんぱち	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③ふかねぎ	①米 ③さといも	③ごま ③ごま油 ④なたね油	664	25.4	小学校 中学校

今年の給食も  
後一ヶ月となりまし  
た。1学期よりも食べ  
られるようになりま  
したか？  
また、3学期の給  
食も楽しみにしてい  
て下さいね！



[9・水]  
親子丼の具をご  
飯にかけて食べ  
てください。

[10・木]  
ドッグパンにウイ  
ナーをはさんで食べ  
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！

#### りんかけいりこ



- <材料> 4人分  
★田作り煮干し・・・20g      ★食塩・・・少々  
★ロースト大豆・・・35g      ★黒砂糖(粉)・・・25g  
★かたくり粉・・・2g



#### (作り方)

- ① いりこをフライパンでからいりする。
- ② いりこの生臭さが抜けて、カラッとしたら一度フライパンから取り出す。
- ③ 黒砂糖と食塩をフライパンに入れて、煮詰まったら①をフライパンに戻す。
- ④ 調味料がいりこ大豆にしっかり絡み付いたら完成。

正解「西洋かぼちゃ」

### ～クリスマスセレクトケーキの内容と主な原材料～

- ホワイトケーキ・・・乳等を主要原料とする食品、鶏卵、砂糖、小麦粉、ホワイトチョコレート、植物油、乳化剤、ベーキングパウダー  
アレルギー：(乳・卵・小麦粉・大豆)
- チョコレートケーキ・・・チョコホイップクリーム、鶏卵、砂糖、小麦粉、チョコレート、植物油  
乳化剤、ココアパウダー、ベーキングパウダー  
アレルギー：(乳・卵・小麦粉・大豆)
- チーズケーキ・・・チーズペースト、牛乳、鶏卵、小麦粉、クリームチーズ、マーガリン、レモン果汁、植物油、乳化剤、ベーキングパウダー  
アレルギー：(乳・卵・小麦粉・大豆)
- クリスマスケーキ(いちご)・・・豆乳、砂糖、米粉、タピオカ粉、ココナッツミルク、ストロベリーソース、食塩 アレルゲン：なし
- クリスマスケーキ(ショコラ)・・・豆乳、砂糖、米粉、タピオカ粉、ココア、ココナッツミルク、水あめ、食塩 アレルゲン：なし
- ストロベリーゼリー・・・いちご果汁、砂糖、ぶどう糖 アレルゲン：なし





令和 2 年

12 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	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 さかなにくとたまご (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 ぎゅうにゅうせいひん (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 りよくおやしよくやさい (緑黄色野菜)	4群 やさいくだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 あぶら (油脂)			
14	①ごはん ②牛乳 ③豚肉と大根のうま煮 ④もやしのピリ辛ソテー	③豚肉 ③生揚げ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③だいこん ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ③ごぼう ④もやし	①米 ③さとう	③油	小学校 623 23.6		12/21(月)は冬至です。冬至には「かぼちゃ」を食べる習慣があります。冬至について調べてみてくださいね!
15	①小型米粉パン ②牛乳 ③ペンのトマトソース煮 ④こんにやくサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん	③セロリ ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④こんにやく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③ペンネ ④さとう	③オリブオイル ④ごま油 ④ごま	小学校 608 26.0		
16	①お茶入り高菜チャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	①ベーコン ③とり肉 ③とうふ	②牛乳 ③わかめ	①お茶 ①③にんじん ③チンゲンサイ	①たかな ①コーン ①③たまねぎ ③えのき ③キャベツ ④アセロラ果汁 ④もも ④みかん ④パイナップル ④ナタデココ	①米 ①さとう	①油 ①③ごま ①③ごま油	小学校 642 23.0		かぼちゃとシンデレラ
17	①お茶バターパン ②牛乳 ③肉団子スープ ④さつまいもサラダ	③油揚げ ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③だいこん ③たまねぎ ③えのき ③もやし ④きゅうり ④コーン	①パン ④さつまいも ④さとう	④ノンエッグマヨネーズ	小学校 620 24.5		
18	①札幌産ごはん ②牛乳 ③かご豚汁 ④かつお腹皮のオーロラソース	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④なたね油 ④ノンエッグマヨネーズ ④ごま	小学校 698 30.2		かぼちゃの絵
21	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④大根サラダ	③とり肉 ③大豆 ③絹厚揚げ ③さつま揚げ	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ ③えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③こんにやく ④だいこん ④きゅうり	①米 ③④さとう ③じゃがいも	③油 ④オリブオイル ④ごま	小学校 669 26.0		
22	①黒糖パン ②牛乳 ③黒毛和牛のビーフシチュー ④カラフル野菜ソテー	③牛肉 ③金時豆 ④ベーコン	②牛乳 ③生クリーム ③チーズ	③④にんじん ③トマト ④ほうれんそう	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④キャベツ ④しめじ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油	小学校 697 30.9		さて問題です！ みなさんが普段食べているかぼちゃは「日本かぼちゃ」と「西洋かぼちゃ」のどちらでしょう？ 正しいのは「正解は献立表のなかから探してね！」
23	①チキンライス ②牛乳 ③あつさりコンソメスープ ④からあげ ⑤クリスマスケーキ	③ベーコン ①④とり肉	②牛乳	①③にんじん ①ピーマン ③こまつな	①③たまねぎ ③しいたけ ③しめじ ③きくらげ	①米	③油 ④なたね油	小学校 757 30.7		

## 12月給食だより ～冬はノロウイルスにご注意を！～

寒くなるこの時期は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行りやすくなります。ノロウイルスは感染力が強いため、注意が必要です。

**主な症状**

- 下痢
- 嘔吐
- 腹痛
- 発熱
- 風邪に似た症状

**感染ルート**

- ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生、もしくは加熱が十分でないまま食べた場合。また、二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 人から人へ、または嘔吐物や排便などを介して感染する場合。
- 感染者のくしゃみやせきなどにより飛び散ったウイルスを吸い込む場合。



### ノロウイルスを予防するには？

#### ～生活編～

- ★石けんを使って手洗いをしましょう。(30秒間しっかりと石けんを使って手洗いをしましょう。)
- ★うがいをし、清潔なマスクを付けましょう。(空気感染を予防することが出来ます。)
- ★嘔吐物や排便を素手で扱わないようにしましょう。また、汚れてしまった衣類はマスク・手袋をしたうえでバケツやたらいで水洗いし、家庭用漂白剤で消毒をしましょう。(ノロウイルスにアルコールは効果がありません)



- ①体に入れない！
- ②増やさない！
- ③やっつける！

#### ～調理編～

- ☆食品は十分に加熱してから食べましょう。(「新鮮だから安心」ではありません。しっかりと中まで火を通しましょう。)
- ☆調理器具はしっかりと洗浄・消毒・乾燥しましょう。(感染力が強いため、少量のウイルスが食品に付着し、感染することがあります。)