



令和 3 年

1 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	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			
8 . 金	①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ほうれん草ソテー	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①米	③油	小学校		●は中学校3年生 のアンコール献立 です。
		③金時豆		③トマト	③グリーンピース			640	23.5	
				④ほうれん草 ④えだまめ ④赤ピーマン	④コーン ③④しめじ			764	26.9	
12 . 火	●①小型黒糖パン ②牛乳 ●③煮込みうどん ④八宝春巻き	③とり肉	②牛乳	③こまつな	③えのき	①パン	④なたね油	小学校		●は中学校3年生 のアンコール献立 です。
		③さつま揚げ		④③にんじん	③ふかねぎ	③うどん		647	32.3	
		③かまぼこ ③生揚げ ④豚肉 ④とり肉		④③にんじん	④キャベツ	④小麦粉		806	38.8	
13 . 水	①さつまずもじ ②牛乳 ③雑煮 ④ぶり照り焼き	①とり肉	②牛乳	①③にんじん	①③しいたけ	①米	③油	小学校		【14・木】 ドッグパンに スティックドッグ をはさんで食べて ください。
		①さつま揚げ		①えだまめ	①たけのこ	①さとう	①④ごま	712	33.4	
		③油揚げ ③かまぼこ ④ぶり		③だいこん	③だいこん	③もち		822	36.4	
14 . 木	①ドッグパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④スティックドッグトマトソース	③とり肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④オリーブ油	小学校		【15・金】 ごはんは三食そ ぼろ弁の具をかけ て食べてください。
		③大豆		③えだまめ	③マッシュルーム	③じゃがいも		631	29.4	
		④牛肉 ④④豚肉 ④④とり肉		③こまつな	③かぶ	③小麦粉		765	33.8	
15 . 金	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④三色そばろ丼	③生揚げ	②牛乳	①③にんじん	③だいこん	①米	④油	小学校		【19・火】 バーガーパンに かつおトロッケ をはさんで食べて ください。
		④とり肉		④えだまめ	③ごぼう	③じゃがいも		669	27.7	
		④高野豆腐 ④たまご ④卵		③ふかねぎ ③しいたけ	③さくさい	④さとう		803	31.7	
18 . 月	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子入りキムチチゲ ④鶏とさつま芋の甘酢あん	③みそ	②牛乳	③にら	③だいこん ③ごぼう	①米	④なたね油	小学校		【20・水】 ごはんはふなど めの具とスープを かけて食べてくだ さい。
		③豆腐		③あか 赤ピーマン	③たまねぎ ③はくさい	④でんぶん		685	24.8	
		④たら ④とり肉		③えだまめ	③しめじ ③にら	④さつまいも		792	28.3	
19 . 火	●①バーガーパン ②牛乳 ③ウィンナーとキャベツのスープ煮 ●④かつおトロッケ ⑤マイティソース ⑥ぼんかん	③ウィンナー	②牛乳	③にんじん	③キャベツ	①パン	③油	小学校		【20・水】 ごはんはふなど めの具とスープを かけて食べてくだ さい。
		③ガルハンソー		③えだまめ	③たまねぎ ③コーン	③さとう	④なたね油	661	25.0	
		③レッドキドニー ④かつお		③しめじ ④じゃがいも ⑤ぼんかん				782	28.8	
20 . 水	①ごはん ②牛乳 ●③船人めしのスープ ●④船人めしの具 ⑤ポテトサラダ ⑥一食マヨネーズ	④かつお	②牛乳	④にんじん	④たまねぎ ④梅	①米	④油	小学校		【20・水】 ごはんはふなど めの具とスープを かけて食べてくだ さい。
		④かつお節		⑤えだまめ	④ふかねぎ ④しいたけ	①麦		662	25.0	
		④たまご ④卵		④高菜 ⑤コーン		⑤じゃがいも		768	30.3	

※ 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。



## つくってみよう!

### かご豚の焼肉炒め

(1月27日の献立より)

#### 材料(4人分)

- 油..... 小さじ1
- かご豚肉スライス..... 150g
- にんじん..... 50g
- 深ねぎ..... 20g
- えのき..... 50g
- おろしにんにく..... 小さじ1/2
- 麦みそ..... 10g
- こい口しょうゆ..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1/2
- 三温糖..... 小さじ1
- ケチャップ..... 大さじ1
- ウスターソース..... 小さじ1
- 料理酒..... 小さじ1
- キャベツ..... 70g
- ごま..... 小さじ1

#### 作り方

- ① にんじんは千切り、深ねぎは小口切り、キャベツは2cm幅くらいのざく切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ぶた肉、にんじん、深ねぎ、えのきをよく炒める。
- ③ ②にAの調味料を入れて炒める。
- ④ ③にキャベツを入れて炒める。
- ⑤ ④にごまをいれて、かるく混ぜて出来上がり。





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		たんぱく質	kcal	
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)	kcal	g	
21	①バターパン ②牛乳 ③麦のスープ ●④枕崎牛サイコロステーキ	③ベーコン ④大豆 ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③ほうれん草 ③パセリ	③たまねぎ ③コーン ③キャベツ ④りんご果汁	①パン ③麦		小学校 640	24.5	 小学校 796 41.4 中学校 796 41.4
22	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④ビビンバ	③生揚げ ④豚肉 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④ほうれん草	③だいこん ③はくさい ③ふかねぎ ③もやし	①米 ③さといも	④ごま油 ④ごま	小学校 659	29.2	
25	●①枕崎産ごはん ②牛乳 ③具だくさん味噌汁 ●④かつおの腹皮カレー揚げお茶風味	③生揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳	④お茶	③だいこん ③もやし ③はくさい ③ふかねぎ	①米 ③さといも ④小麦粉 ④でんぶん	④なたね油	小学校 663	28.9	 小学校 778 33.4 中学校 663 28.9 中学校 778 33.4
26	●①米粉パン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④ゴマドレサラダ	③とり肉 ③豚肉	②牛乳	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④コーン ④キャベツ ④だいこん ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③バター	小学校 642	21.4	
27	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かねん団子汁 ④かご豚の焼き肉炒め	③とり肉 ③生揚げ ④みそ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ③はくさい ③だいこん ④もやし ④キャベツ ④ふかねぎ	①米 ③さつまいも ④さとう	④油 ④ごま	小学校 633	25.8	20(水) マーシャルピーンズの袋 コンテナ室ごとに一つにまとめてコンテナに入れて下さい。
28	①小型コッパン ②牛乳 ③クリームパンネ ●④フルーツポンチ ⑤マーシャルピーンズ	③ベーコン ③生クリーム	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ④もも ③しめじ ④パイ ③えのき ④アセロラ ④みかん ④ナタデココ	①パン ③ペンネ ⑤マーシャルピーンズ	③オリーブ油 ③バター	小学校 638	20.9	
29	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③すき焼き風味 ④大根の和え物	③牛肉 ③豆腐	②牛乳	③④にんじん	③こんにゃく ③大豆もやし ③しいたけ ③かぶ ③はくさい ③ふかねぎ ④だいこん ④キャベツ	①米 ③④さとう		小学校 665	32.1	中学校 783 37.7



1月24日～30日  
**全国学校給食週間**  
 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



## かごしまをまるごと味わう学校給食の日

鹿児島は、気候は温暖で北は山に囲まれ、南は海に開け、島も多く、豊富な食材に恵まれています。このような環境のなか、鹿児島の郷土料理は、日本の南端という地理的条件から海を越えて伝えられた食習慣や食文化に大きな影響を受けながら受け継がれています。また、普段から給食では子どもたちに慣れ親しんでもらい、知ってもらいたいことより、鹿児島の郷土料理や鹿児島、枕崎で生産・収穫された特産物を取り入れています。1月は特別に多く取り入れた献立となっています。

1月25日(月)	まるごと枕崎献立	○枕崎産ごはん ○具だくさん味噌汁 ○かつお腹皮カレー揚げお茶風味
1月27日(水)	まるごと鹿児島献立	○枕崎産ごはん ○かねん団子汁 ○かご豚の焼肉炒め
1月29日(金)	まるごと鹿児島献立	○枕崎産ごはん ○すき焼き風味 ○大根の和え物

