



平成 28 年

12 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 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 kcal	たんぱく質 g	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)			
1	①黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④ほうれん草のサラダ	③豚肉 ③あぶらあげ ③さつまあげ	②牛乳	③④にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ③しいたけ ③ふかねぎ ③えのきたけ ④だいこん	①パン ③うどん ③④さとう	③こめ油 ④アーモンド	803	29.1	 [6・火] ドッグパン にかつおツナ をはさんで 食べてください。
2	①ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④ひじきの炒め物	③④鶏肉 ③うずら卵 ③なまあげ ③みそ④大豆	②牛乳 ③昆布 ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④たまねぎ ④糸こんにゃく ④しょうが ④たかな	①米 ③④さとう ③さといも	③④こめ油	825	31.1	
5	①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④さといもの揚げ煮	③ベーコン ③④鶏肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③もやし ③しいたけ ③チンゲン菜	①米 ①麦 ③春雨 ④さといも ④さとう④でんぷん	③ごま油 ④なたね油	810	29.4	
6	①ドッグパン ②牛乳 ③麦スープ ④かつおツナ	③鶏肉 ④かつおフレーク	②牛乳	③にんじん③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③はくさい ③えのきたけ ④コーン	①パン ③むぎ ③さつまいも	③④こめ油 ④ノンエッグマヨネーズ	798	29.7	
7	①ごはん ②牛乳 ③豆腐の中華煮 ④中華サラダ	③豚肉 ③豆腐	②牛乳	③にんじん	③しょうが ③たけのこ ③はくさい ③にんにく ③たまねぎ ③しいたけ ③えだまめ ③だいこん ④もやし ④きゅうり	①米 ③でんぷん ④さとう	③ごま油 ④ごま	805	29.4	
8	①米粉入りパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④ひじきサラダ	③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③ウインナー	②牛乳 ③チーズ ③生クリーム ④ひじき	③にんじん ③ブロッコリー ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう	③こめ油 ④アーモンド	825	30.0	
9	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ごぼうとれんこんのきんぴら	③豚肉 ③なまあげ ④鶏肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しょうが ③しいたけ ③えだまめ ③糸こんにゃく ④ごぼう ④れんこん	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④こめ油 ④ごま ④ごま油	812	32.1	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたもの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はかがでしょうか。



給食だより ～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しやすくなります。感染力がとても強いので、予防や注意が必要です。

主な症状

- ・下痢
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱
- ・カゼに似た症状

※新型のノロウイルスもあります。今までのノロウイルスに対して抗体があった人でも、感染する可能性もあり、重症化も心配されます。



感染ルート

- ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生または加熱不十分のまま食べた場合。または、二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 人から人へ、または嘔吐物や糞便など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。

<ノロウイルス感染予防法>

～生活編～

- 石けんを使っての手洗いをしましょう。(30秒間の手洗いを2回繰り返すことが有効です)
- うがいをし、マスクを日常的につけましょう。(空気感染を予防できます)
- 感染者の嘔吐物や糞便は素手で扱わないようにしましょう。また、嘔吐物や下痢等で汚れた衣類はマスクと手袋をしたうえで、バケツやたらいで水洗いし、家庭用漂白剤で消毒しましょう。(※アルコールはノロウイルスには効果がありません)下痢が止まっても、ウイルスは排出され続けている場合もあります。感染者の介護をした後は必ず手洗い・うがいをしましょう。

～調理編～

- 食品は十分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。酢やレモンでは殺菌にはなりません
- 食品を加熱したあとは、素手で触らないようにしましょう。(感染力が強いため、手指に付いている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)
- 調理器具はしっかり洗浄・消毒・乾燥しましょう。



平成 28 年

12 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]
札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
		主に体の組織をつくる 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)			
12 月	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④フルーツポンチ	③豚肉 <small>③ミートボール(鶏肉・豚肉)</small> ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ④グリーンピース	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③だいこん ④黄桃 ④パイナップル ④りんご果汁④ナタデココ	①米 ③さつまいも ④さとう	③こめ油	825	29.7	<p>【7・月】 むぎごはん にポークカ レーをかけて たべましょう。</p> <p>【15・火】 ソフトめん の袋、シート は学校で処 分して、容器 は空の状態 で業者さん に返してくだ さい。</p> <p>【19・月】 むぎごはん に親子丼の 具をかけて たべましょう。</p> <p>【20・火】 クリスマス セレクトデ ザートです。 あなたは何 を選びました か？</p>
13 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ブロッコリーソテー	③ベーコン ③ウインナー ③大豆 ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③トマト ③ほうれん草 ④ブロッコリー	③たまねぎ ③セロリ ③だいこん ③はくさい ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④さとう	③オリーブ油 ④こめ油	795	27.6	
14 水	①札幌産ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④札幌牛のしぐれ煮	③豆腐 ④札幌牛肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれん草	③だいこん ③④たまねぎ ③えのきたけ ③葉ねぎ ④ごぼう ④糸こんにゃく ④えだまめ	①米 ④さとう	④こめ油	815	30.9	
15 木	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④野菜炒め	③豚肉 ④ベーコン ③白いんげん豆 ③豆乳③みそ	②牛乳	③④にんじん ③グリーンピース ④にら	③④たまねぎ ③しめじ ③しょうが ③にんにく ④しいたけ ④もやし ④キャベツ	①ソフトめん ③④こめ油 ④ごま油	③④こめ油 ④ごま油	820	29.8	
16 金	①ごはん ②牛乳 ③大根のみそ汁 ④かつおの腹皮のオーロラソースあえ	③豆腐 ③みそ ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③だいこん ③えのきたけ ③しいたけ ③たまねぎ ③はくさい	①米 ④でんぶん ④さとう	④ごま ④なたね油 <small>④ノンエッグマヨネーズ</small>	813	30.2	
19 月	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④小松菜のサラダ	③鶏肉 ③さつまあげ ③卵	②牛乳	③④にんじん ③葉ねぎ ④こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③しいたけ ③葉ねぎ ④もやし	①米 ①麦 ③でんぶん ④さとう	③こめ油 ④カシューナッツ	799	28.4	
20 火	①ミルクパン ②牛乳 ③野菜スープ④タンドリーチキン ⑤ブロッコリー ★⑥クリスマスケーキ	③ウインナー ④鶏肉	②牛乳 ④ヨーグルト	③にんじん ③ほうれん草 ⑤ブロッコリー	③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ④にんにく	①パン ③じゃがいも	③④こめ油	786	29.6	<p>クリスマスセレクトデザートの内容と主な原材料は下に書いてあります。</p>
21 水	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④鶏肉のゆず風味	③なまあげ ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③カットわかめ	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③もやし ③えのきたけ ④えだまめ ④ゆず	①米 ④さつまいも ④さとう	③ごま油 ④なたね油 ④ごま	812	28.0	

～クリスマスセレクトケーキの内容と主な原材料～ 20日(火)

- ホワイトケーキ … 乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、小麦粉、ホワイトチョコレート、植物油脂、オリゴ糖、乳化剤、ベーキングパウダー アレルゲン(乳、卵、大豆、小麦)
- チョコレートケーキ … 乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、チョコホイップクリーム、チョコレート、小麦粉、植物油脂、ココアパウダー、ベーキングパウダー アレルゲン(乳、卵、大豆、小麦)
- チーズケーキ … 全卵、チーズペースト、砂糖、牛乳、小麦粉、クリームチーズ、マーガリン、レモン果汁、植物油脂、ベーキングパウダー アレルゲン(卵、乳、大豆、小麦)
- いちごモンブラン … 白あん、豆乳、砂糖、米粉、加工でん粉、植物油脂、ぶどう糖果糖液糖、水飴、ココアパウダー、さつまいも、乳化剤、でんぶん、いちご、大豆粉 アレルゲン(大豆)

作ってみませんか？ ～鶏肉のゆず風味～ 21日の献立より

<材料>4人分

- 鶏もも肉 160g
- 片栗粉 適量
- むき枝豆 30g
- さつまいも 小半分
- 揚げ油 適量
- ごま 適量

～タレ～

- 砂糖 小さじ2
- 濃口醤油 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ1/2
- ゆず お好みの量で

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大にカットし、片栗粉をまぶす。
- ② さつまいも一口大にカットしてから、水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ③ 約180度の油で①と②をそれぞれ揚げる。
- ④ ゆずは皮をすりおろし、絞り汁も用意する。
- ⑤ タレを全て合わせて加熱し、少しとろみが出たら、③にたれを絡めて、えだまめとごまを加える。



21日は『冬至メニュー』となっています。12月22日頃は『冬至』といい、1年の中で昼間の時間が短く、夜が長い日です。昔の人々はこの日を生命が終わる時期だと考えていたそうです。そのため、無病息災を願い、かぼちゃを食べて栄養をつけて健康な体を作り、ゆず湯にゆっくりと浸かり体を温める風習があります。給食も冬至にちなんだメニューとなっています。

