



平成 28 年

6 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		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 g	
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 水	①ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④豚キムチ	③ベーコン ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③④しょうが ③ふかねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③だいこん ④にんにく ④だいずもやし ④はくさい	①米 ③ビーフン ④さとう	③④ごま油	848	34.4	<p>6日からは残食調査になります。 対象は小学校3・4年生と、中学校2年生です。 ご協力よろしくお願ひします。</p> <p>〔6・月〕 麦ごはんにはそばろ井をかけて食べてください。</p> <p>〔7・火〕 バーガーパンにフィッシュフライと千切りきゃべつをはさみ、タルタルソースをかけて食べてください。</p> <p>〔9・木〕 白身魚の黄金焼きのカップは入ってきた容器に入れて、返してください。</p> <p>〔14・火〕 夏野菜とツナのチーズ焼きのカップは入ってきた容器に入れて、返してください。</p>
2 木	①米粉いりパン ②牛乳 ③豆腐のチリソース煮 ④スナックゴーヤ	③ぶたにく ③あさり ③えび ③とうふ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③ふかねぎ ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③しめじ ④にがうり	①パン ③④さとう ③④でんぷん ④さとう	③こめ油 ③ごま油 ④なたね油 ④ごま	840	40.3	
3 金	①山菜ごはん ②牛乳 ③肉団子汁 ④即席漬け	①③鶏肉 ①さつまあげ ①あぶらあげ ③なまあげ	②牛乳 ④わかめ	①③にんじん ③ほうれんそう	①えだまめ ①わらび ①たけのこ ①えのきたけ ③だいこん ③たまねぎ ③もやし ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①さとう ③パンこ ③みずあめ	①こめ油 ①ごま ③植物油脂	756	31.3	
6 月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④三色そばろ井	③鶏肉 ③とうふ ③みそ ④牛肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③はねぎ	③とうがん ③ごぼう ③キャベツ ④しょうが ④コーン ④えだまめ	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③④こめ油	811	33.6	
7 火	①バーガーパン ②牛乳 ③かみかみスープ ④フィッシュフライ ⑤千切りキャベツ ⑥タルタルソース	③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー ④ホキ ⑥大豆粉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ⑥あかピーマン	③⑥たまねぎ ③コーン ③えだまめ ⑤キャベツ ⑥ピクルス ⑥レモンかじゅう ⑥こんにやく	①パン ③じゃがいも ④パンこ ④こむぎこ ⑥さとう	④なたね油 ⑥植物油脂	875	35.9	
8 水	①おしんこピラフ ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④ジュージーフルーツ	①鶏肉 ③ベーコン	②牛乳	①③にんじん ③ほうれんそう	①③たまねぎ ①コーン ①だいこん ①グリーンピース ③しいたけ ③セロリ ③えのきたけ ③とうがん ④もも ④みかん ④ナタデココ ④りんご	①米 ①さとう ③じゃがいも	①こめ油	756	26.7	
9 木	①コッペパン ②牛乳 ③とうがんのスープ煮 ④白身魚の黄金焼き ⑤マーシャルビーンズジャム	③鶏肉 ③ベーコン ④ホキ ⑤大豆粉	②牛乳 ⑤脱脂粉乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③セロリ ③たまねぎ ③とうがん ③しめじ ③コーン	①パン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤ぶどうとう	③こめ油 ④リンエンeggマヨネーズ ⑤植物油脂 ⑤ココアパウダー	875	37.6	
10 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそばろあん ④にぼしの佃煮	③鶏肉 ③大豆 ③なまあげ ③さつまあげ	②牛乳 ④にぼし	③にんじん ③かぼちゃ	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③こんにやく ③えだまめ	①米 ③④さとう ③でんぷん ④みずあめ	③④こめ油 ④ごま	904	40.1	
13 月	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんわかめスープ ④焼肉炒め	③ベーコン ③とうふ ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③はねぎ ④あかピーマン ④ピーマン	③きくらげ ③えのきたけ ③とうがん ③もやし ④たまねぎ ④キャベツ ④しょうが ④にんにく ④りんご	①米 ④さとう	③ごま油 ③④ごま油 ③④ごま	777	32.2	
14 火	①バターパン ②牛乳 ③ABCスープ ④夏野菜とツナのチーズ焼き	③ベーコン ④かつお	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④トマト ④あかピーマン	③セロリ ③キャベツ ③しめじ ④たまねぎ ④なす ④コーン ④にんにく	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	④こめ油 ④だいず油	817	33.9	
15 水	①ごはん ②牛乳 ③もずくスープ ④マーボー丼の具	③鶏肉 ③卵 ④大豆 ④豚肉 ④とうふ ④牛肉 ④みそ	②牛乳 ③もずく	③④にんじん ③こまつな ④にら	③とうがん ③もやし ④にんにく ④しょうが ④たまねぎ ④コーン ④しいたけ	①米 ③④でんぷん ④さとう	④こめ油 ④ごま油	783	32.8	
16 木	①ミルクパン ②牛乳 ③ポロネーゼパスタ ④切干大根のサラダ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆	②牛乳 ③こなチーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③おからこんにやく ③マッシュルーム ④だいこん ④きゅうり	①パン ③スパゲティ ④さとう	③こめ油 ④オリーブ油	851	34.9	
17 金	①しそごはん ②牛乳 ③豚汁 ④あじの南蛮漬け	③豚肉 ③あぶらあげ ③みそ ④あじ	②牛乳 ③にぼし	①しそ ③④にんじん ④ピーマン ④きピーマン	③しょうが ③とうがん ③ごぼう ④だいずもやし ③ふかねぎ ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でんぷん	④なたね油	813	32.5	

※ 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かたがでしょうか。



●6月6日(月)～6月10日(金)の1週間、残食調査をおこないます。

対象の児童生徒は、小学校3・4年生と中学校2年生です。

対象の児童生徒は、片付けの仕方がいつもと違いますので、担任の先生の指示に従って行ってください。ご協力よろしくお願いします。





平成 28 年

6 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	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		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 g	
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)			
20 月	①麦ごはん ②牛乳 ③枕崎牛のビーフカレー ④ひじきのレモンサラダ	③枕崎牛 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③こなチーズ ④ひじき	③④にんじん	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ④きゅうり ④レモン	①米 ①むぎ ③じゃがいも ④さとう	③こめ油 ④オリーブ油	910	34.5	【20・月】 カレーをむぎごはんにかけてたべましょう。
21 火	①チーズパン ②牛乳 ③ウインナーシチュー ④桜小のポテトサラダ ⑤一食マヨネーズ	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルバンゾー ③白いんげん豆	②③牛乳 ③こなチーズ ③なまクリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③とうがん ④コーン ④きゅうり	①パン ④じゃがいも	③こめ油 ④ノンエッグマヨネーズ	930	36.5	
22 水	①ごはん ②牛乳 ③たまねぎのみそ汁 ④腹皮のかば焼き	③みそ ④かつお	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とうがん ③もやし ③キャベツ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	861	39.6	【21・火】 さくらやましよう3ねんせいがそだてたじゃがいもです。マヨネーズをかけてたべてください。
23 木	①ソフトめん ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入りシーフードソース ④もやしソテー	③ウインナー ③いか ③えび ③あさり ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③こなチーズ	③にんじん ③トマト ④ほうれんそう ④あかピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③えだまめ ④もやし	①ソフトめん ④こめ油		893	38.1	
24 金	①茶めし ②牛乳 ③船人めしスペシャル汁 ④船人めしスペシャル具 ⑤一食かつお節 ⑥かつおせんべい ★⑦ヨーグルト	④かつお ④卵 ⑤⑥かつおぶし ⑥すけとうだら ⑥えび	②牛乳 ⑦ヨーグルト	③はねぎ ④にんじん	①まくらぎきちや ③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ ④たかな ④うめ	①米 ④さとう ⑥でんぷん ⑥さとう	④こめ油 ⑥植物油脂	751	34.6	【24・金】 ちゃめしに③④⑤をかけて、かつおせんべいをのせてたべましょう。
27 月	①ごはん ②牛乳 ③五目すまし汁 ④鶏肉のごまみそ焼き ★⑤ぶどうゼリー	③とうふ ④鶏肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③とうがん ③もやし ③キャベツ ④ふかねぎ ⑤ぶどうかじゅう	①米 ③じゃがいも ⑤さとう ③みずあめ	④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	847	30.4	
28 火	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	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④あかピーマン	③とうがん ③えのきたけ ③きゃべつ ③きくらげ ④たまねぎ ④コーン	①パン ③麦 ④だいず油	④ノンエッグマヨネーズ	808	32.8	【30・木】 パパイヤメロンのかわはいつてきたようきにいらてかえしてください。
29 水	①ごはん ②牛乳 ③黄花湯(ホワイホワタン) ④ホイコーロー	③ベーコン ③卵 ④豚肉 ④なまあげ ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③④しょうが ③しいたけ ③もやし ③ふかねぎ ④にんにく ④たまねぎ ④キャベツ	①米 ③はるさめ ③でんぷん	③④こめ油 ③ごま油	789	31.7	
30 木	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④ホームランメロン	③豚肉 ③鶏肉 ③白いんげん豆 ③大豆 ③ベーコン ③金時豆	②牛乳 ③スキムミルク ③こなチーズ	③にんじん ③トマト ③パセリ	③にんにく ③たまねぎ ④ホームランメロン	①パン ③じゃがいも ③パンこ ③でんぷん ③みずあめ	③植物油脂	876	35.5	

## 給食だより 6月は 食育月間

平成18年3月「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月が『食育月間』、毎月19日が『食育の日』と定められました。食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにもとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、心や体の成長に大きく影響を与えます。この機会に日頃の食生活について見直してみましょう。

○ **食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう。**  
食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。



○ **「日本型食事生活」を見直しましょう。**  
日本型食事生活とは、一汁三菜(ごはん・汁物・香の物に主菜・副菜)が基本で、米飯を中心にしたさまざまな食品を組み合わせた献立のことをいいます。自然に栄養バランスが良い献立になります。生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。



○ **食事から望ましい生活リズムをつくりましょう。**  
朝ごはんをしっかりとり、早寝・早起きを実践することで、子どもの生活リズムを向上させましょう。



○ **食についての知識や関心を高めましょう。**  
正しい知識や情報に基づき食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。



○ **食べ物を大切に、感謝して食べましょう。**  
自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。いただきます！ごちそうさま！環境への配慮や、食料問題に関する理解を



### 作ってみませんか? ~スナックゴーヤ~ 6月2日献立より

<材料> 4人分  
 ながうり(小1本) 100g A  
 でんぷん 適量  
 揚げ油 適量

濃口しょうゆ 小さじ2 <作り方>  
 砂糖 大さじ1 ①ながうりは、縦半分に切って、わたを取り、薄くスライスしてか  
 みりん 小さじ1 たくり 粉をまぶして、油で揚げる。(高温でカラリと揚げる)  
 白ごま 小さじ1 ②Aを煮立てて、①と炒った白ごまをからめる。