



平成 27 年

4 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 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		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		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)			
7 火	①りんごミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④キャベツとコーンのソテー	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ③パセリ ③トマト	③たまねぎ ③にんにく ④キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③米油	862	35.5	【10・金】 かつおカレーのルーを麦ごはんにかけて食べましょう。
8 水	①鮭とひじきのチャーハン ②牛乳 ③はるさめと菜の花のスープ ④フルーツポンチ(みかんゼリー入り)	①鮭 ③ベーコン	①ひじき ②牛乳	①③にんじん ③菜の花	①③たまねぎ ①えだまめ ③しいたけ ③コーン ④もも ④みかん ④パイナップル ④みかん果汁	①米 ③はるさめ ④さとう	①米油 ①大豆油 ③ごま油	762	25.2	
9 木	①チーズパン ②牛乳 ③山菜うどん ④ちくわの茶衣揚げ(2こ)	③鶏肉 ④ちくわ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④茶	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③わらび ③たけのこ	①パン ③うどん ④小麦粉 ④米粉	④菜種油	745	32.3	【13・月】 入学・進級をお祝いする献立です。
10 金	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④さっぱりサラダ	③大豆 ③かつお ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん	③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ③にんにく ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①米 ①麦 ③じゃがいも ③さとう ④さとう	③④米油	822	33.6	
13 月	①さつまずし ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④即席漬け ★⑤お祝いクレープ	①鶏肉 ①さつまあげ ①⑤卵 ③生揚げ ③たら	②牛乳 ③わかめ ⑤乳 ⑤ヨーグルト ⑤豚ゼラチン	①③にんじん ①グリーンピース ③こまつな ④しそ	①しいたけ ①ごぼう ①たけのこ ③だいこん ③えのきたけ ④キャベツ ④きゅうり ⑤レモン果汁 ⑤いちごピューレ	①米 ①⑤さとう ⑤小麦粉 ⑤はちみつ	①米油 ①ごま ⑤植物油	750	30.2	枕崎の「かつお」を使った献立の日には給食センターキャラクター「カツオーシャン」のマークがついています。  また、24日のふしの日にちなんだ献立の日には 
14 火	①米粉パン ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④アスパラガスのソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ロースハム	②牛乳	③④にんじん ④アスパラガス	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③えだまめ ③にんにく ③しょうが ④コーン	①パン ③でん粉 ③さとう	③ごま油 ④米油	762	38.2	
15 水	①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④さわらとじゃがいもの磯風味	③油揚げ ③みそ ④さわら	②牛乳 ③煮干し ④青のり	③にんじん	③キャベツ ③だいこん ③だいこん ③もやし ③きくらげ ③えのきたけ ③深ねぎ	①米 ④でん粉 ④じゃがいも ④さとう	④菜種油	800	26.8	
16 木	①黒糖パン ②牛乳 ③たけのこのクリームパスタ ④デコポンサラダ	③ベーコン ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③たけのこ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④デコポン	①パン ③ペンネ ④さとう	③④米油	814	28.6	
17 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③春のおでん ④かつおみそ	③鶏肉 ③生揚げ ④かつおなまり節 ④みそ ④豆乳	②牛乳 ③こんぶ	③にんじん	③だいこん ③しいたけ ③こんにやく ③ごぼう ③たけのこ ③つわぶき ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま油 ④ごま	740	30.1	
20 月	①ごはん ②牛乳 ③もずくかきたま汁 ④枕崎牛と春野菜のみそ炒め ★⑤ヨーグルト	③鶏肉 ③とうふ ③卵 ④みそ ④枕崎牛	②牛乳 ③もずく ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな ④菜の花 ④赤ピーマン	③えのきたけ ④たまねぎ ④たけのこ ④キャベツ	①米 ③でん粉 ④さとう	④米油	775	33.1	
21 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④もやしのピリ辛炒め	③鶏肉 ③豚肉 ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③ピーマン ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ③きくらげ ④もやし	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③④さとう ③でん粉	③米油 ③植物油	767	28.9	【23・木】 ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態業者さんに返してください。
22 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④ひじきと煮干しの佃煮	③鶏肉 ③さつまあげ ③うずら卵 ④かつお節	②牛乳 ④煮干し ④ひじき ④こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ③しょうが	①米 ③④さとう ③じゃがいも ③でん粉	③米油 ④ごま	811	31.1	
23 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④切干大根のサラダ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しいたけ ③キャベツ ③グリーンピース ④きゅうり ④切干大根	①ソフトめん ③じゃがいも ③米粉 ④さとう	③④米油 ④ごま	787	31.4	
24 金	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④鶏肉の梅かつお(2こ)	③豆腐 ③かまぼこ ④鶏肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③葉ねぎ	③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④しょうが ④梅 ④りんご	①米 ④でん粉 ④さとう ④さとう	④菜種油	763	28.0	【30・木】 みかん果汁の容器は、全部いっしょに袋に入れて給食センターに返してください。
27 月	①ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④腹皮のレモンソース	③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん	③たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ③もやし ③深ねぎ ④レモン果汁	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	827	41.3	
28 火	①コッペパン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④茎わかめのサラダ ⑤いちごジャム	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④茎わかめ	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ④きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう ⑤ジャム	③④米油	794	30.1	
30 木	①ミルクパン ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入り八宝菜 ④アーモンドいりこ ⑤みかん果汁	③豚肉 ③えび ③あさり ③いか ③うずら卵	②牛乳 ④煮干し	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ヤングコーン ③しめじ ③きくらげ ③しょうが ③キャベツ ⑤みかん果汁	①パン ③でん粉 ④さとう	③ごま油 ④米油 ④アーモンド	834	44.7	

※ 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。

