



平成 27 年

2 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		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	
		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)			
2月	①すしめし ②牛乳 ③味噌けんちん汁 ④恵方巻の具 ⑤手巻きのり ⑥節分豆	③鶏肉 ③豆腐 ③みそ ④豚肉 ④卵 ⑥大豆	②牛乳 ③煮干し ⑤のり ⑥あおさ	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③深ねぎ ④切干大根 ④たけのこ ④しいたけ	①米 ③さといも ④⑥さとう ⑥もち米 ⑥水あめ	③④米油 ④ごま	740	31.1	【2・月】 すしめしと 恵方巻きの 具、手巻きの りで恵方巻き を作って食べ ましょう。
3月	①ドッグパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④ポークフランク ⑤千切りキャベツ ⑥一食ケチャップ	③ベーコン ③あさり ③白いんげん豆 ④豚肉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③コーン ⑤キャベツ	①パン ③じゃがいも ④さとう ④水あめ	④豚脂	814	34.9	
4月	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④大根きんぴら ⑤納豆	③豚肉 ③みそ ④ベーコン ⑤大豆 ⑤かつおエキス	②牛乳 ③煮干し ③油揚げ	③④にんじん ③たまねぎ ③ごぼう ③大豆もやし ③深ねぎ ③しょうが ④だいこん ④糸こんにゃく	①米 ③じゃがいも ④⑤さとう	④ごま油 ④ごま	777	28.9	【13・金】 バレンタイン デーにちな んで豆のカ レースープに はハート型 のにんじん が全体で80 個入ってい ます。あなた のもとにハ ートが届く かな？	
5月	☆①テーブルロールパン ②牛乳 ☆③野菜ラーメン ④かつおギョーザ ★⑤カトルりんご	③豚肉 ④かつお ④鶏肉エキス	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ④にら	③④たまねぎ ③コーン ③もやし ③きくらげ ③④キャベツ ③深ねぎ ③④にんにく ③④しょうが ⑤りんご	①パン ③中華めん ④さとう ④小麦粉 ④コーンスターチ	④ごま油 ④菜種油	785		30.7
6月	①ごはん ②牛乳 ☆③おでん ④ひじきとくるみの田舎煮	③鶏肉 ③生揚げ ③ちくわ ③うずら卵 ④油揚げ	②牛乳 ③こんぶ ④ひじき	③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糸こんにゃく	①米 ③④さとう ③さといも	④米油 ④くるみ	805	31.2	【13・金】 バレンタイン デーにちな んで豆のカ レースープに はハート型 のにんじん が全体で80 個入ってい ます。あなた のもとにハ ートが届く かな？
9月	☆①しそごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④さわらのお茶マヨネーズ焼き	③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③みそ ④さわら	②牛乳 ③煮干し	①しそ ③にんじん ④茶	③たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ③もやし ③深ねぎ	①米 ③じゃがいも	④マヨネーズ	772	32.6	
10月	①県内産小麦のパン ②牛乳 ③枕崎牛のビーフシチュー ④海藻サラダ ⑤一食ドレッシング ★⑥ヨーグルト	③枕崎牛 ③白いんげん豆 ⑤かつおエキス	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ⑤赤ピーマン	③⑤たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③にんにく ③グリーンピース ④きゅうり ④だいこん	①パン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤菜種油	847	35.2	【13・金】 バレンタイン デーにちな んで豆のカ レースープに はハート型 のにんじん が全体で80 個入ってい ます。あなた のもとにハ ートが届く かな？
12月	☆①米粉パン ②牛乳 ③冬野菜のスープ煮 ④鮭とナッツのかみかみ揚げ ⑤メープルジャム	③ウインナー ③白いんげん豆 ④鮭	②牛乳 ⑤寒天	③にんじん ③ほうれんそう	③セロリ ③だいこん ③はくさい	①パン ③じゃがいも ④小麦粉 ⑤さとう ⑤メープルシュガー	④カシューナッツ ④菜種油	808	39.1	
13月	①チキンライス ②牛乳 ③豆のカレースープ(ハート型にんじん入り) ④チキンリアのぐ ★⑤ガトーショコラ	①ビーフエキス ①チキンエキス ③ウインナー ③ガルバンゾー ③金時豆 ④鶏肉 ⑤豆乳	②④牛乳	①トマト ③④にんじん ③パセリ	③セロリ ③④たまねぎ ③しめじ ④にんにく ④マッシュルーム ④コーン ④グリーンピース	①米 ①⑤さとう ③④米油 ③じゃがいも ④バター ④小麦粉 ⑤植物油 ⑤米粉 ⑤ココア	835	29.0	【13・金】 バレンタイン デーにちな んで豆のカ レースープに はハート型 のにんじん が全体で80 個入ってい ます。あなた のもとにハ ートが届く かな？	

※ 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いかがでしょうか。



作ってみませんか? ~キムチチャーハン 2/27 (金) 献立より~

中学3年生リクエストメ
ニューごはん部門
★第1位★

<材料> (4人分)

ごはん	650g	キムチ	60g
油	少々	えだまめ	40g
豚もも肉	80g	薄口しょうゆ	小さじ1
にんにく	少々	塩	少々
コーン	40g	こしょう	少々

<作り方>

- ① 刻んだにんにくと豚もも肉を油で炒める。
- ② コーンとキムチを加えて炒める。
- ③ ごはんを入れて切るように炒めて、薄口しょうゆ、塩、こしょうを加える。
- ④ えだまめを加える。



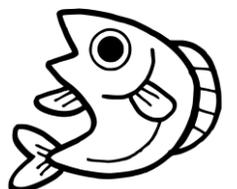
~さばのレモンあんかけ 2/16 (月) 献立より~

<材料> (4人分)

さば切り身	4枚	レモン果汁 薄口しょうゆ 三温糖 パセリ	大さじ1強
でん粉	適量 ^A		大さじ1強
揚げ油	適量		大さじ1
			少々

<作り方>

- ① さばの切り身にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ② Aの調味料を合わせて加熱し、刻んだパセリを加える。
- ③ ①のさばを②に絡める。





平成 27 年

2 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		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			
		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	
16 月	①ごはん ②牛乳 ③芋っ子汁(枕崎牛入り) ④さばのレモンあんかけ	③枕崎牛 ③油揚げ ④さば	②牛乳	③にんじん ④パセリ	③だいこん ③ごぼう ③こんにやく ③深ねぎ ④レモン果汁	①米 ③さつまいも ③さといも ④でん粉 ④さとう	③米油 ④菜種油	800	29.7	[18・水] ツナと大根のカレーのルーを麦ごはんにかけて食べましょう。
17 火	☆①チーズパン ②牛乳 ☆③わかめうどん ④菜の花のごま和え ★☆☆⑤カットパン	③鶏肉 ③さつまあげ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④菜の花	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③深ねぎ ④コーン ④キャベツ ⑤パン	①パン ③うどん ④さとう	④ごま	752	32.9	
18 水	①麦ごはん ②牛乳 ③ツナと大根のカレー ☆④キャベツとコーンのソテー	③かつお ③大豆 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たまねぎ ③だいこん ③にんにく ③しょうが ③おからこんにやく ③えだまめ ④キャベツ ④コーン	①米 ①麦	③米油	834	30.5	[20・金] 立神小学校6年い組6班のみなさんが家庭科の学習で考えた献立です。
19 木	☆①メロンパン ②牛乳 ③文字マカロニスープ ④照り焼きチキン ⑤ゆでブロッコリー	③ベーコン ④鶏肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ⑤ブロッコリー	③たまねぎ ③しいたけ ③コーン ③キャベツ	①パン ③マカロニ ④さとう ④小麦粉	④米油	810	30.9	
20 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③冬野菜たっぷりのもち入り汁 ④豚肉のしょうが炒め ★☆☆⑤ヨーグルト	③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③煮干し ⑤ヨーグルト	③④にんじん ④ピーマン	③だいこん ③はくさい ③こんにやく ③深ねぎ ④たまねぎ ④キャベツ ④しょうが	①米 ③もち米粉 ③でん粉 ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④ごま油	796	26.9	[23・月] かつおぶしの梅じゃこチャーハンに一食かつおぶしをかけて食べましょう。
23 月	①かつおぶしの梅じゃこチャーハン ②牛乳 ③白菜と肉だんごのスープ ☆④フルーツポンチ ⑤一食かつおぶし	①ベーコン ①卵 ③鶏肉 ③豚肉 ⑤かつおぶし	①しらす干し ①こんぶエキス ②牛乳	①③にんじん ①ピーマン ③チンゲンサイ	①梅 ③たまねぎ ③たまねぎ ③しめじ ③もやし ③はくさい ④もも ④パン ④みかん ④ナタデココ	①米 ①でん粉 ③パン粉 ③水あめ ③でん粉	①米油 ①ごま ③ごま油 ③植物油脂	780	26.9	
24 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④野菜とアーモンドのソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③にんにく ③しょうが ③えだまめ ④コーン	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油 ④アーモンド ④米油	847	38.6	[26・木] ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態に返してください。
25 水	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④腹皮の蒲焼	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③はくさい ④しょうが	①米 ③④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	811	40.2	
26 木	①ソフトめん ②牛乳 ☆③肉みそソース ☆④セサミサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③みそ	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③おからこんにやく ③しょうが ③にんにく ③グリーンピース ④だいこん ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③米粉	③米油 ④ごま油 ④ごま	801	31.3	
27 金	☆①キムチチャーハン ②牛乳 ③青のりとさといものスープ ④たんかん	①豚肉 ③鶏肉 ③卵	②牛乳 ③青のり	①③にんじん ③こまつな	①コーン ①はくさいキムチ ①③にんにく ①えだまめ ③だいこん ④たんかん	①米 ③さとう ③さといも ③でん粉	①米油 ③ごま油	738	30.7	

給食だより

冬野菜を食べてかぜを予防しよう!

～冬野菜に含まれる栄養素が、寒い冬から体を守る働きをしてくれます～

<だいこん・かぶ>



ビタミンが多く、消化酵素を含み、消化吸収を助ける。

<深ねぎ>



食欲を高め、疲れを回復する効果がある。

寒い時期には野菜をたっぷり使った鍋などで、体を温めましょう。

うがい・手洗いも忘れずに♪

立小6年生献立

私たちが考えました!

- ・枕崎産ごはん
- ・牛乳
- ・冬野菜たっぷりのもち入り汁
- ・豚肉のしょうが炒め
- ・ヨーグルト

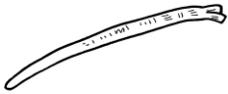


<ほうれん草・こまつな>



鉄分、ビタミンC、カロテンを含み、免疫力を高める。

<ごぼう>



食物繊維が豊富で、腸の働きをよくする。

<白菜>



ビタミンC、食物繊維が多い。