



平成 26 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 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)			
1 月	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④だいこんサラダ	③かつお 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	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だいこん ④きゅうり	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③④米油 ④ごま	834	33.5	【1・月】 麦ごはんにかつおカレーをかけて食べましょう。
2 火	①黒糖パン ②牛乳 ③煮こみうどん ④ししゃもフリッター(2匹) ⑤りんご	③鶏肉 ③さつまあげ	②牛乳 ④ししゃも	③にんじん	③たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ③はくさい ③深ねぎ ⑤りんご	①パン ③うどん ④小麦粉 ④でん粉 ④さとう	④大豆油 ④菜種油	823	29.6	
3 水	①ごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ④さばのにんにくみそ焼き ★⑤ブルーベリーヨーグルト	③鶏肉 ③油揚げ ④さば ④みそ	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう	③ごぼう ③しいたけ ③だいこん ③しめじ ③はくさい ④にんにく	①米 ③でん粉 ④さとう	④ごま	786	33.0	【9・火】 みかんの皮は、入っていた袋に入れて給食センターへ返してください。
4 木	①ミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ブロッコリーとコーンのソテー	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トマト ③パセリ ④ブロッコリー	③たまねぎ ③にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④米油	842	36.1	
5 金	①ごはん ②牛乳 ③ちゃんこ鍋(鶏だんご入り) ④ひじきと煮干しの佃煮	③鶏肉 ③焼き豆腐 ③油揚げ ③みそ ④かつおぶし	②牛乳 ④煮干し ④ひじき ④こんぶ	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③えのきたけ ③しめじ ③たまねぎ ③れんこん ③はくさい ③もやし ③深ねぎ	①米 ③さといも ③パン粉 ③でん粉 ③さとう ④さとう	③豚脂 ③ごま油 ③菜種油 ③パーム油 ④ごま	770	27.4	
8 月	①きんぴらごはん ②牛乳 ③大豆入りピリ辛みそ汁 ④ほうれんそうのサラダ ⑤一食和風ドレッシング	①牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③みそ ⑤かつおエキス	②牛乳 ③煮干し	①③にんじん ④ほうれんそう ④⑤赤ピーマン	①ごぼう ①糸こんにやく ①えだまめ ③⑤たまねぎ ③えのきたけ ③はくさいキムチ ③深ねぎ ④コーン	①米 ①⑤さとう ③じゃがいも ⑤でん粉	①ごま油 ①ごま ⑤菜種油	771	30.1	【11・木】 パン皿にパンと肉まんを配膳しましょう。
9 火	①米粉パン ②牛乳 ③冬野菜のポトフ ④ミックスがじゃ豆 ⑤みかん	③鶏肉 ③ウインナー ④大豆	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー	③セロリ ③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ⑤みかん	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④くるみ	757	31.3	
10 水	①ごはん ②牛乳 ③豚じゃが ④高菜のじゃこ炒め	③豚肉 ③生揚げ ③うずら卵	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③にんじん ④高菜	③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③糸こんにやく ③えだまめ ③④しょうが	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	782	29.1	【15・月】 みかんの皮は、入っていた袋に入れて給食センターへ返してください。
11 木	①バターパン ②牛乳 ③ミニ肉まん ④豆腐の野菜あん ⑤アーモンド和え	③④豚肉 ④えび ④いか ④あさり ④豆腐	②牛乳	④⑤にんじん ④こまつな ⑤ほうれんそう	③④たまねぎ ④しょうが ④しいたけ ④きくらげ ④たけのこ ④はくさい ⑤きゅうり ⑤コーン	①パン ③ラード ③豚脂 ③植物油 ③小麦粉 ③⑤さとう ③④でん粉	③豚脂 ③植物油 ④⑤米油 ④ごま油 ⑤アーモンド	792	39.6	
12 金	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④里芋と豚肉のごまがらめ	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③れんこん ③はくさい ③④しょうが ③深ねぎ ④梅	①米 ④さといも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	807	28.5	
15 月	①麦ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④三色そばろ ⑤みかん	③鮭 ③みそ ③焼き豆腐 ④牛肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③糸こんにやく ③はくさい ③④しょうが ③深ねぎ ④コーン ④えだまめ ⑤みかん	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	④米油	793	33.4	【19・金】 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？
16 水	①コッペパン ②牛乳 ③白菜のカレークリーム煮 ④ひじきのサラダ ⑤マーシャルビーンズ	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆 ⑤大豆粉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき ⑤スキムミルク	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ③④でん粉 ⑤植物油 ⑤ココア	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	852	31.7	
17 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③もずくかきたま汁 ④かつおのオーロラソース	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④かつお	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな	③えのきたけ ④しょうが	①米 ③④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④マヨネーズ ④ごま	790	37.1	
18 木	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートボールソース ④フルーツサラダ	③鶏肉 ③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③たまねぎ ③しめじ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④みかん ④パイン	①ソフトめん ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ③じゃがいも ④さとう	③植物油 ③④米油	803	29.0	【22・月】 献立名の●には、それぞれ「冬至」に関するある食べ物の名前が入ります。みんなで考えてみましょう。答えは当日のお楽しみ！
19 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④枕崎牛のビーフストロガノフ ★⑤セレクトケーキ	③鶏肉 ④枕崎牛	②牛乳 ④生クリーム	③④にんじん ③ほうれんそう ④グリーンピース	③しいたけ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ③えのきたけ ④にんにく ④たまねぎ ④マッシュルーム ④りんごピューレ	①米 ①麦	④米油	チョコケーキ 809 29.5 いちごケーキ 796 29.3 豆乳と米粉のケーキ 804 29.0		
22 月	①ごはん ②牛乳 ③冬至●●●●のみそ汁 ④腹皮の●●風味揚げ	③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ③かぼちゃ	③えのきたけ ③だいこん ③もやし ③はくさい ③深ねぎ ④ゆず	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	800	37.0	

※ 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てください。