



平成 26 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		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)			
8 火	①黒糖パン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④キャベツとコーンのサラダ	③豚肉 ③大豆 ③レンズ豆 ③金時豆ペースト	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③ホールトマト ③パセリ	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 ④さとう	③④米油 ④ごま	809	33.2	 平成26年度の給食が始まりました。入学・進級おめでとうございます。今年度も、みんなで協力して楽しい給食時間になるようにしましょう。
9 水	①ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④ひじきときくらげの佃煮 ★⑤ヨーグルト	③鶏肉 ③さつま揚げ ③豆腐 ③卵	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し ⑤ヨーグルト	③にんじん ③にら	③たまねぎ ③たけのこ ③糸こんにゃく ③しいたけ ③ごぼう ③しょうが ④きくらげ	①米 ③④さとう	③④米油 ④ごま	802	33.0	
10 木	①チーズパン ②牛乳 ③山菜うどん ④ちくわの磯辺揚げ(2個)	③鶏肉 ④ちくわ	②牛乳 ③わかめ ④青のり粉	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しめじ 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	744	32.8	
11 金	①かつおライス(チャーハン) ②牛乳 ③平ビーフンのスープ ④フルーツミックス(みかんゼリー)	①カキ・ホタテエキス ①ホク・チキンエキス ①ベーコン	②牛乳	①③にんじん ③ほうれん草 ③たけのこ ③しいたけ ③もやし ③深ねぎ ③しょうが	①オニオンエキス ①コーン ①③たまねぎ ①グリーンピース ③しょうが ③しょうが	①米 ③ビーフン ④さとう	①米油 ①大豆油	825	30.0	
14 月	①麦ごはん ②牛乳 ③奄美の鶏飯の汁 ④奄美の鶏飯の具 ★⑤お祝いクレープ	③④鶏肉 ④⑤卵 ⑤豚ゼラチン	②牛乳 ⑤ヨーグルト ⑤練乳	③にんじん	③深ねぎ ③葉ねぎ ③しいたけ ③しょうが ④つぼ漬け(干し大根)	①米 ①麦 ④⑤さとう ④でん粉 ④小麦粉	④米油 ⑤植物油	793	34.3	
15 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④春巻	③鶏肉 ③豚肉 ④豚肉	②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③④たまねぎ ③たけのこ ③しめじ ③しいたけ ④キャベツ ④深ねぎ ④しょうが	①パン ③パン粉 ③水あめ ③でん粉 ③じゃがいも ③④さとう ③④でん粉 ④春雨 ④小麦粉 ④水あめ	③④植物油 ③米油 ④菜種油	820	29.4	
16 水	①しそごはん ②牛乳 ③春のおでん ④さばのみそ煮	③鶏肉 ③ちくわ ③油揚げ ③うずら卵 ④さば ④みそ	②牛乳	①しそ ③にんじん	③ごぼう ③たけのこ ③こんにゃく ③つわ ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③④さとう ④でん粉		894	34.0	 【18・金】 ごはんに菜の花とかつおのそぼろをかけて食べましょう。
17 木	①コッペパン ②牛乳 ③ミートスパゲッティ ④セサミサラダ ⑤いちごジャム	③牛肉 ③豚肉	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん	③たまねぎ ③おからこんにゃく ③しいたけ ③マッシュルーム ③グリーンピース ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③スパゲッティ ④さとう ⑤ジャム	③④米油 ④ごま	807	31.5	
18 金	①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④菜の花とかつおのそぼろ	③鶏肉 ③豆腐 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③煮干し ④しらす干し	③④にんじん ③葉ねぎ ④菜の花	③だいこん ③ごぼう ④コーン ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④さとう ④さとう	④米油 ④ごま	715	31.3	

※ 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はかがでしょうか。



給食だより ご入学・ご進級おめでとうございます



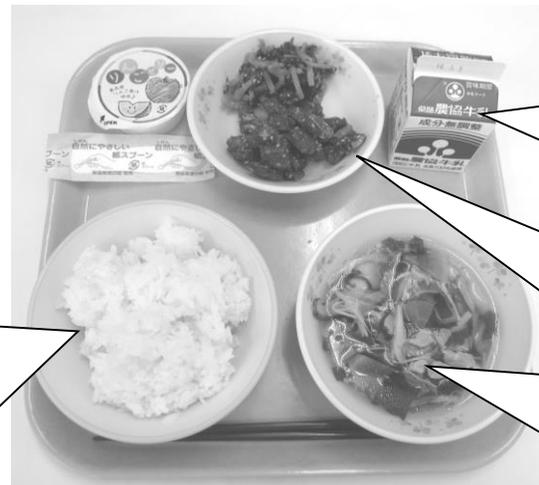
新学期のスタートとともに給食が始まります。子どもたちが楽しみにしてくれる給食であるよう、また、子どもたちの健やかな成長を願いながら、安心・安全な給食を提供できるように給食センター職員一同頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします。

★ 札幌の学校給食は？

週3回はごはんが主食の日です。県内産のお米を使用し、給食センターで炊飯しています。白ご飯のほか、麦ごはんや混ぜご飯もあります。

また、パンは、県により小麦粉などの配合割合が決められています。おかずと一緒に食べるため、市販のもののように甘くありません。基本のコッペパンのほか、黒糖パンやチーズパンなどがあり、指宿のパン業者が直接学校へ配送します。

ごはん、パンとも小学校低・中・高の3段階と中学校(1~3年は同量)で量が異なります。



牛乳は毎日1本飲みます。小学校は年間を通して200cc、中学校は5~10月まで300cc、4月と11~3月が200ccです。牛乳は成長期に欠かせないカルシウムを特に多く含んでおり、他のミネラルや

おかずは、変化のある献立内容に心がけ、多くの食品を使って作っています。

子どもたちの嗜好はもちろん、郷土料理や旬の食材、世界の料理など、子どもたちが様々な食を体験できるように工夫しています。

また、地元の食材である「かつお」、「札幌牛」を使った献立やふしの日にちなんだ「ふしの日」献立、そして地元でとれた野菜等を使った献立など、地場産物の活用にも取り組んでいます。



平成 26 年

4 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	エネルギー	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	
21	①ひじきごはん ②牛乳 ③もずくのかきたま汁 ④びわ	①豚肉 ①油揚げ ①さつま揚げ ③鶏肉 ③豆腐 ③卵	②牛乳 ①ひじき ③もずく	①③にんじん ③こまつな	①ごぼう ①えだまめ ①しいたけ ③たまねぎ ③えのきたけ ④びわ	①米 ①さとう ③でん粉	①米油	713	31.2	【21・月】 びわの皮は、入っていた容器に入れて、給食センターに返してください。
22	①ドッグパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④スティックドッグ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ	③ベーコン ③白いんげん豆ペースト ④牛肉 ④鶏肉 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	③④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パン粉 ④さとう ④でん粉 ④小麦たんぱく		829	34.1	
23	①ごはん ②牛乳 ③青のりと白身魚のすまし汁 ④かつおのオーロラソース	③豆腐 ③たら ④かつお	②牛乳 ③青のり	③にんじん ③葉ねぎ	③だいこん ③えのきたけ ④しょうが	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④マヨネーズ ④ごま	760	38.2	【22・火】 ドッグパンにスティックドッグ、キャベツ、いっしょくケチャップをはさんで食べましょう。
24	①ソフトめん ②牛乳 ③にくみソース ④おかかあえ ⑤一食かつお節	③豚肉 ③金時豆ペースト ③みそ ⑤かつお節	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ ③おからこんにやく ③しめじ ③グリーンピース ③にんにく ③しょうが ④キャベツ 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 ③ラー油	764	30.7	
25	①麦ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④枕崎牛のビビンバ	③鶏肉 ③豆腐 ④牛肉 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれん草	③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④大豆もやし ④にんにく	①米 ①麦 ④さとう ④でん粉	③④ごま油 ③④ごま ④植物油	778	34.7	【25・金】 麦ごはんにビビンバの具をかけて食べましょう。
28	①ごはん ②牛乳 ③春野菜のみそ汁 ④腹皮のカレー揚げ ⑤大豆ふりかけ	③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮 ⑤大豆	②牛乳 ③煮干し ⑤黒のり	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ③しめじ ③たけのこ ③キャベツ ④しょうが ⑤かぼちゃ	①こめ ③じゃがいも ④でん粉 ⑤マッシュポテト ⑤コーンスターチ	④菜種油 ⑤ごま	761	35.1	【30・金】 麦ごはんにポークカレーのルーをかけて食べましょう。
30	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④アスパラガスのサラダ ⑤一食和風ドレッシング	③豚肉 ③金時豆ペースト ⑤かつおエキス	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん ④グリーンアスパラガス ⑤赤ピーマン	③⑤たまねぎ ③えだまめ ③おからこんにやく ③にんにく ③プルーンピューレ ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも ⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤菜種油	783	26.6	

保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～(必ずお読み下さい)

消費税率の改定に伴い、4月より給食費の変更をお願いすることになりました。下記の価格となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

＜平成26年度 給食費＞	
小学校	月額 3,900円 (1食あたり 222円)
中学校	月額 4,600円 (1食あたり 263円)



＜給食費について＞

※ 病気やケガなどで欠食する場合

● 病気やケガなどで給食を連続5日以上食べない場合は、給食費を調整します。(ただし、学校より給食センターへ届け出があって2日後からの調整となるため、実際の欠食日数とは異なる場合があります)

● 保護者の方からの申し出がない限り、学校や給食センターが給食を停止することはありません。子どもさんの欠席が長引きそうな場合で、給食の停止を希望の場合は、その旨を必ず担任の先生等に連絡してください。

※ 給食費の支払いについて

● 給食費は、できる限り地域ごとに集めて納入してください。

● 年度始めに1年分まとめて支払いをされる場合には、2月分までをお支払いください。(3月分は行事等による)