



平成 26 年

3 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)			
3月	①ひなちらし ②牛乳 ③けんちん汁 ④ジュシーフルーツ	①豚肉 ①さつまあげ ③鶏肉 ③豆腐	②牛乳	①③にんじん ①グリーンピース	①たけのこ ①しいたけ ③だいこん ③ごぼう ③深ねぎ ④もも ④パイ ④みかん ④みかん果汁	①米 ①さとう ③じゃがいも	①米油 ①ごま	711	24.5	<p>[3・月] ひなまつりにちなんだお祝い献立です。</p>  <p>[7・金] さわらのお茶マヨネーズ焼きのカップは小さくたんで給食センターへ返してください。</p> <p>[12・水] 腹皮のホイル焼きのホイルは小さくたんで給食センターへ返してください。</p> <p>[12・水] セレクトゼリーはりんご・もも・ぶどうの中から1つを選びます。あなたは何を選びますか。</p> <p>[18・火] かつおツナと一食マヨネーズを食パンにはさんで食べましょう。</p> <p>[19・水] シーフードカレーのルーを麦ごはんにかけて食べましょう。</p> <p>[20・木] ソフトめんが入っていた袋と容器に入っていたビニールシートは、学校で処分してください。</p>
4月	☆①テーブルロールパン ②牛乳 ☆③野菜ラーメン ④コーンシュウマイ(2こ) ⑤ゆでブロッコリー	③豚肉 ④たら ④大豆粉	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ⑤ブロッコリー	③④たまねぎ ③④コーン ③もやし ③キャベツ ③きくらげ ③深ねぎ ③にんにく ③しょうが	①パン ③中華めん ④でん粉 ④パン粉 ④さとう ④小麦粉	④豚脂	744	30.1	
5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 ③④こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ	①米 ③さといも ③④さとう	④米油 ④くるみ	845	32.9	
6月	①紫いもパン ②牛乳 ③ジャーツァン豆腐 ④菜の花とベーコンのソテー	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③④にんじん ④菜の花	③たまねぎ ③キャベツ ③たけのこ ③しいたけ ③しょうが ③にんにく ③えだまめ ④コーン	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油	827	38.8	
7月	①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	③にんじん ③葉ねぎ ④茶	③④たまねぎ ③えのきたけ ③きくらげ ④しいたけ	①米 ③じゃがいも	④マヨネーズ	797	33.7	
10月	①ごはん ②牛乳 ③もずくかきたまスープ ☆④枕崎牛のサイコロステーキ	③ベーコン ③豆腐 ③卵 ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな ④葉ねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ④にんにく ④だいこん	①米 ④さとう	④ごま	806	39.4	
11月	☆①黒糖パン ②牛乳 ③じゃがいものクリーム煮 ④梅の香サラダ	③鶏肉 ③ベーコン ③ガルバンゾー ③白花生	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④梅	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④ごま	802	31.2	
12月	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ☆④腹皮のホイル焼き ★☆☆⑤セレクトゼリー	③鶏肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳 ③煮干し	③にんじん	③ごぼう ③だいこん ③こんにゃく ③しょうが ③しめじ ③大豆もやし ③深ねぎ ④レモン	①米 ③さつまいも ④さとう ④水あめ ⑤ゼリー	③米油 りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー	795 794	31.5 31.7	
13月	 <h2>卒 業 式</h2> 									
14月	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚みそ	③鶏肉 ③ちくわ ③生揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③グリーンピース	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③こんにゃく ③しいたけ ④しょうが ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③④米油 ④ピーナツ ④ごま	819	33.3	
17月	①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④きびなごの蒲焼	③油揚げ ③みそ	②牛乳 ③煮干し ④きびなご	③にんじん	③えのきたけ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ③深ねぎ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	757	30.1	
18月	①食パン ②牛乳 ③ミネストローネ ④かつおツナ ★⑤りんご ⑥一食マヨネーズ	③ベーコン ③ガルバンゾー ④かつお	②牛乳	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③セロリ ③④たまねぎ ③キャベツ ④コーン ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	④大豆油 ⑥マヨネーズ	812	30.1	
19月	①麦ごはん ②牛乳 ③シーフードカレー ④コールスローサラダ ⑤一食フレンチドレッシング	③えび ③いか ③あさり ③大豆 ③金時豆	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しめじ ③にんにく ③しょうが ③おからこんにゃく ③えだまめ ④キャベツ ④コーン ⑤たまねぎエキス	①米 ①麦 ③じゃがいも ⑤さとう ⑤でんぷん	③米油 ⑤菜種油	838	33.6	
20月	①ソフトめん ②牛乳 ③きのこソース ④カラフルソテー	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③きくらげ ③しいたけ ③えだまめ ④キャベツ ④コーン	①ソフトめん	④米油	838	34.9	
24月	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④かつお節のちくわカリ揚げ(2個) ⑤ミニトマト(2個) ★⑥ヨーグルト	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④ちくわ ④かつおぶし	②牛乳 ③煮干し ⑥ヨーグルト	③にんじん ④トマト	③だいこん ③ごぼう ③大豆もやし ③深ねぎ ③しょうが	①米 ③じゃがいも ④小麦粉 ④でん粉	④菜種油	814	32.8	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★印の献立は、中学校3年生のアンコール献立です。アンコール献立は1～3月にできるだけ取り入れる予定です。

★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。