



平成 25 年

12 月

# こんだてよていひょう

〔中学校用〕

札幌市立学校給食センター

| 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   |                                     |  |                     |  |
| 曜日 |  | 1群<br>(魚・肉・卵・豆・豆製品)                    | 2群<br>(牛乳・乳製品・小魚・海藻)                      | 3群<br>(緑黄色野菜)                        | 4群<br>(その他の野菜・果物)   | 5群<br>(米・パン・めん・いも・砂糖)                                | 6群<br>(油脂)                          |  |                     |  |
| 2  | ①茶めし ②牛乳<br>③枕崎牛と豚肉のすき焼き<br>④ひじきときくらげの佃煮<br>★⑤ヨーグルト            | ③牛肉<br>③豚肉<br>③焼き豆腐                    | ②牛乳<br>④ひじき<br>④しらす干し<br>⑤ヨーグルト           | ①茶 ③にんじん<br>③ほうれん草                   | ③たまねぎ ③えのきたけ<br>③大豆もやし ③はくさい<br>③糸こんにゃく ③深ねぎ<br>④きくらげ               | ①米<br>③④さとう  | ③④米油<br>④ごま                         | 826  | 32.7                | 【3・火】<br>ドッグパンに<br>ソーセージ・<br>キャベツ・ケ<br>チャップをは<br>さんで食べま<br>しょう。  |
| 3  | ①ドッグパン ②牛乳<br>③あさりとチゲンサイのクリームスープ<br>④ソーセージ ⑤ゆでキャベツ<br>⑥一食ケチャップ | ③ベーコン<br>③あさり ④豚肉<br>④大豆たんぱく<br>④卵たんぱく | ②③牛乳<br>③粉チーズ ③スキムミルク<br>③生クリーム<br>④乳たんぱく | ③にんじん<br>③チゲンサイ                      | ③たまねぎ ③しめじ<br>③コーン<br>⑤キャベツ   | ①パン<br>③じゃがいも<br>④水あめ<br>④さとう                        | ④豚脂                                 | 817  | 34.7                |  |
| 4  | ①麦ごはん ②牛乳<br>③親子どんぶりの具<br>④きゅうりと大根の甘酢和え<br>⑤一食アーモンド            | ③鶏肉<br>③かまぼこ<br>③油揚げ<br>③卵             | ②牛乳                                       | ③④にんじん<br>③葉ねぎ                       | ③たまねぎ ③えのきたけ<br>③しめじ ③しいたけ<br>④きゅうり ④だいこん                           | ①米 ①麦<br>③でん粉<br>③④さとう                               | ④ごま<br>⑤アーモンド                       | 777  | 32.2                | 6(金)の腹皮<br>のホイル焼<br>きのアルミ<br>ホイルは、<br>小さくたた<br>んで、入っ<br>ていた容器<br>に入れて給<br>食センター<br>に返してく<br>ださい。                                 |
| 5  | ①米粉パン ②牛乳<br>③ちゃんこうどん(鶏つくね入り)<br>④ちくわのお茶風味揚げ(2個)<br>⑤レーズンクリーム  | ③豚肉<br>③みそ<br>③鶏肉<br>④ちくわ              | ②牛乳<br>⑤スキムミルク                            | ③にんじん<br>④茶                          | ③だいこん ③えのきたけ<br>③しめじ ③はくさい<br>③深ねぎ ③たまねぎ<br>③れんこん ⑤レーズン             | ①パン ③うどん<br>④米粉 ⑤小麦粉<br>③さといも ⑤さとう<br>③パン粉 ③でん粉 ③さとう | ③豚脂 ③ごま油<br>③菜種油 ③パーム油<br>④菜種油 ⑤植物油 | 810  | 32.2                |  |
| 6  | ①ごはん ②牛乳<br>③筑前煮<br>④腹皮のホイル焼き<br>⑤一食大豆ふりかけ                     | ③鶏肉<br>③油揚げ<br>④かつお腹皮<br>⑤大豆           | ②牛乳<br>⑤黒のり                               | ③にんじん<br>⑤かぼちゃ                       | ③たけのこ ③こんにゃく<br>③れんこん ③しいたけ<br>③ごぼう ③グリーンピース<br>④レモン                | ①米 ③さとう<br>③さといも<br>④さとう ④水あめ<br>⑤マッシュポテト ⑤コーンスターチ   | ③米油<br>⑤ごま                          | 792  | 36.0                | 【16・月】<br>麦ごはん<br>冬至かぼ<br>ちやのカ<br>レーを<br>かけて<br>食べま<br>しょう。  |
| 9  | ①ごはん<br>②牛乳<br>③ほうれん草と卵のスープ<br>④枕崎牛のサイコロステーキ                   | ③ベーコン<br>③豆腐<br>③卵<br>④牛肉 ④みそ          | ②牛乳                                       | ③にんじん<br>③ほうれん草<br>④葉ねぎ              | ③たまねぎ ③しいたけ<br>④だいこん ④にんにく  | ①米<br>④さとう   | ④ごま                                 | 789  | 36.8                |  |
| 10 | ①黒糖パン ②牛乳<br>③とうふのカレー炒め<br>④かぼちゃフライ<br>⑤昆布和え                   | ③④豚肉<br>③かまぼこ<br>③豆腐                   | ②牛乳<br>⑤塩昆布                               | ③にんじん<br>④かぼちゃ                       | ③キャベツ ③④たまねぎ<br>③えだまめ ③しょうが<br>⑤だいこん ⑤きゅうり                          | ①パン ③さとう<br>④パン粉 ④でん粉<br>④小麦粉<br>④水あめ                | ③米油<br>④豚脂<br>④植物油<br>④菜種油          | 815  | 35.9                | 【20・金】<br>チキン<br>ライスに<br>チキン<br>ドリアの<br>具を<br>かけて<br>食べま<br>しょう。   |
| 11 | ①ひじきごはん<br>②牛乳<br>③大豆入りみそ汁<br>④みかん                             | ①鶏肉<br>①油揚げ<br>①さつま揚げ<br>③大豆 ③豆腐 ③みそ   | ②牛乳<br>①ひじき<br>③煮干し ③わかめ                  | ①③にんじん<br>③葉ねぎ                       | ①ごぼう ①しいたけ<br>①えだまめ ③たまねぎ<br>③えのきたけ<br>④みかん                         | ①米<br>①さとう<br>③さといも                                  | ①米油                                 | 731  | 29.8                |  |
| 12 | ①ミルクツイストパン ②牛乳<br>③ペンネのミートソース<br>④フレンチサラダ<br>⑤一食フレンチドレッシング     | ③牛肉<br>③豚肉                             | ②牛乳<br>③粉チーズ<br>③スキムミルク                   | ③にんじん<br>③ホールトマト<br>③パセリ             | ③⑤たまねぎ ③マッシュルーム<br>③おからこんにゃく ③セロリ<br>③にんにく ④キャベツ<br>④きゅうり ④コーン ④みかん | ①パン<br>③ペンネ<br>⑤さとう                                  | ③オリーブ油<br>⑤菜種油                      | 835  | 31.8                | 【20・金】<br>クリスマス<br>セレクト<br>デザート<br>はチョコ<br>ケーキ・<br>ホワイト<br>ケーキ・<br>三色<br>デザート<br>の中<br>から好<br>きな<br>もの<br>を<br>選<br>び<br>ま<br>す。 |
| 13 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③みぞれ汁<br>④肉とじゃがいもの揚げ煮                           | ③鶏肉<br>③油揚げ<br>④豚肉                     | ②牛乳                                       | ③にんじん<br>③ほうれん草                      | ③ごぼう ③だいこん<br>③はくさい ③しめじ<br>③しいたけ ④しょうが                             | ①米<br>③④でん粉<br>④じゃがいも<br>④さとう                        | ④菜種油                                | 816  | 29.8                |  |
| 16 | ①麦ごはん ②牛乳<br>③冬至かぼちやのカレー<br>④ブロッコリーのサラダ<br>⑤一食ごまドレッシング         | ③豚肉<br>③金時豆ピューレ<br>⑤卵                  | ②牛乳<br>③スキムミルク<br>③粉チーズ<br>④わかめ           | ③にんじん<br>③かぼちゃ<br>④ブロッコリー            | ③たまねぎ ③えだまめ<br>③おからこんにゃく ③しょうが<br>③にんにく ③プルーンピューレ<br>④コーン ⑤しいたけエキス  | ①米 ①麦<br>③じゃがいも<br>⑤さとう<br>⑤でん粉                      | ③米油<br>⑤植物油<br>⑤ごま                  | 844  | 28.4                | 【20・金】<br>クリスマス<br>セレクト<br>デザート<br>はチョコ<br>ケーキ・<br>ホワイト<br>ケーキ・<br>三色<br>デザート<br>の中<br>から好<br>きな<br>もの<br>を<br>選<br>び<br>ま<br>す。 |
| 17 | ①食パン ②牛乳<br>③平ピーフンのスープ<br>④チーズポテト<br>⑤みかん                      | ③豚肉<br>④ベーコン                           | ②牛乳<br>④チーズ                               | ③にんじん<br>③ほうれん草<br>④パセリ              | ③たまねぎ ③たけのこ<br>③深ねぎ ③しょうが<br>③きくらげ ③もやし<br>⑤みかん                     | ①パン<br>③平ピーファン<br>④じゃがいも                             | ④米油                                 | 764  | 31.0                |  |
| 18 | ①ごはん<br>②牛乳<br>③にら豚汁<br>④腹皮の甘酢あんかけ                             | ③豚肉<br>③油揚げ<br>③みそ<br>④かつお腹皮           | ②牛乳<br>③煮干し                               | ③にんじん<br>③にら                         | ③だいこん ③ごぼう<br>③しめじ ③大豆もやし<br>③④しょうが                                 | ①米<br>③じゃがいも<br>④でん粉<br>④さとう                         | ④菜種油<br>④ごま                         | 820  | 39.9                | 【20・金】<br>クリスマス<br>セレクト<br>デザート<br>はチョコ<br>ケーキ・<br>ホワイト<br>ケーキ・<br>三色<br>デザート<br>の中<br>から好<br>きな<br>もの<br>を<br>選<br>び<br>ま<br>す。 |
| 19 | ①ソフトめん<br>②牛乳<br>③きのこのハヤシソース<br>④切干大根の卵とじ                      | ③豚肉<br>④ベーコン<br>④卵                     | ②牛乳<br>③粉チーズ<br>③スキムミルク                   | ③④にんじん<br>④ほうれん草                     | ③たまねぎ ③えのきたけ<br>③しめじ ③グリーンピース<br>③にんにく<br>④干し大根                     | ①ソフトめん<br>③じゃがいも<br>④さとう                             | ③米油<br>④ごま油                         | 828  | 33.4                |  |
| 20 | ①チキンドリア(チキンライス)<br>②牛乳<br>③ジュリアンスープ<br>★④クリスマスセレクトデザート         | ①ビーフエキス<br>①チキンエキス<br>①鶏肉<br>③ベーコン     | ①②牛乳                                      | ①トマトパウダー<br>①③にんじん<br>①パセリ<br>③ほうれん草 | ①③たまねぎ ①コーン<br>①マッシュルーム ①にんにく<br>③しいたけ ③だいこん ③セロリ<br>③キャベツ ③えのきたけ   | ①米 ①さとう<br>①でん粉<br>①小麦粉                              | ①米油<br>①バター                         | チョコ<br>850<br>ホワイト<br>847<br>三色デザート<br>802 | 30.1<br>29.9<br>### | ※20日(金)のクリスマスセレクトデザートの内容と<br>主な材料については裏面の通りです。   |

※ 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。

※20日(金)のクリスマスセレクトデザートの内容と  
主な材料については裏面の通りです。

12月20(金) <クリスマスセレクトデザートの内容とおもな材料>

<チョコレートケーキ>ホイップクリーム, 砂糖, 卵, 小麦粉, チョコレート, ココアパウダー, 食用加工油脂, ベーキングパウダー  
 <ホワイトケーキ>ホイップクリーム, 砂糖, 卵, 小麦粉, バニラクリームパウダー, 食用加工油脂, ホワイトチョコレート, ベーキングパウダー  
 <三色デザート>グラニュー糖, 水あめ, 粉あめ, 油脂加工食品, 砂糖, いちご果汁, 寒天  
 ※3種類の中から自分の好きなものを選びます。

# 給食だより

もうすぐ冬休みです。冬休みは行事が多く、生活のリズムや食生活が乱れがちです。楽しい休みになるよう体調には気をつけましょう。



## 冬休みに 気をつけたい ポイント

**ふ**  
ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意！  
食べる機会が多い冬休みです。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

**ゆ**  
ゆっくりよくかんで食べましょう。よくかむことで、だ液が出るので、「むし歯」や「食べすぎ」の予防になります。

**や**  
やさいをたっぷり食べましょう。野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。

**す**  
すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん！  
朝・昼・夕...  
3食きちんと食べましょう！

**み**  
みんな風の子元気な子！  
寒いからといってコタツに入っただけでなく、寒さに負けず、外で元気に遊びましょう。よく体を動かして、よく食べること

# 知っていますか？年末年始の行事食！

12月から1月にかけては、いろいろな行事食を食べる機会が多い時期

**12月**  
**冬至**  
冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至には、かぜをひかないようにと「ゆず湯」に入ります。また、「かぼちゃ」を食べると中風（脳卒中）にならないともいわれています。「かぼちゃ」は葉が旨の野菜ですが、長い間保存ができるので、野菜が少なくなる冬の栄養補給として、昔の人の生活の知恵でもあったようです。  
また地域によっては、病気がかからないようにと、小豆や小豆がゆを食べる風習もあります。

**大みそか**  
12月31日は1年の最後の日なので、大みそかといいます。ちなみに、毎月最後の日は「みそか」といいます。  
大みそかには、年越しそばを食べます。年越しそばを食べる由来は、いろいろな説がいますが、一般的には、「長いそばのように寿命がのびますように」という願いを込め食べるようです。

**1月**  
**正月**  
新しい1年の始まりを祝う日です。この1年がめでたく、幸せであるようにと祝い、「おめでとう」といながら雑煮や餅、おせち料理などをいただきます。  
雑煮はもちを煮込んだ汁物です。地域や各家庭によって、もちの形や具の種類、だしの材料、汁の仕立てなどが違います。大きくわけて見ると、東日本は角もち、西日本は丸もちのところが多いようです。

**七草**  
1月7日は中世では「七草の節」と呼ばれている五節句の1つです。平安時代に日本に伝わったといわれています。七草に「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七草を入れたかゆを食べ、健康を祈るというものです。また、正月にたくさんごちそうを食べた胃を休ませるという意味合いもさんでいます。

作ってみませんか？

～ スタミナ納豆どんぶり 10/18(金)献立より ～

<材料>(4人分)

- ・ 米 2カップ
- ・ 挽き割り納豆 40g
- ・ 卵 小2個
- ・ 豚ミンチ 120g
- ・ しょうが 少々
- ・ にんじん 40g
- ・ 葉ねぎ 10g
- ・ 黒砂糖 小さじ2・1/2 (普通の砂糖でもよい)
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・ 油 適宜

<作り方>

- ① 米は普通に炊く。
- ② しょうが、にんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵は炒り卵にしておく。
- ④ 豚ミンチ、しょうが、にんじん、挽き割り納豆、③の炒り卵を炒め、味付けし、最後に葉ねぎを加える。
- ⑤ ④をごはんにかけて食べる。