



平成 29 年

1 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 | 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 (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) | | | |
| 10 火 | ①黒糖パン ②牛乳 ③ボロネーゼパスタ ④ひじきのカラフルサラダ | ③牛肉 ③豚肉 ③あさり | ②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク ④ひじき | ③にんじん ③トマト ③パセリ ④あかピーマン | ③にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③おからこんにやく ③マッシュルーム ③えだまめ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン | ①パン ③スパゲティ ④さとう | ③米油 ④オリーブ油 ④くるみ ④ごま ④カシューナッツ | 787 | 31.1 | <div data-bbox="1632 452 1767 658"> <p>【11・水】 麦ごはん にだいこん カレーを かけて食 べましょ う。</p> </div> <div data-bbox="1632 699 1767 905"> <p>【12・木】 ドッグパン にチリコ ンカン をはさん で食べま しょう。</p> </div> <div data-bbox="1632 946 1767 1152"> <p>【17・火】 バーガー パンにか つおトロ ッケとゆ でキャベ ツをはさ んで食べ ましょ う。</p> </div> <div data-bbox="1632 1221 1767 1509"> <p>【18・水】 さばのに んにくみ そ焼き のカップ は重ねて 入って きた容 器に入 れて返 して くだ さい。</p> </div> <div data-bbox="1632 1550 1767 1838"> <p>【23・月】 1月24日 は『学 校給食 週間』 です。 枕崎 や、鹿 児島 県に ちな んだ 給食 が で ま す。</p> </div> <div data-bbox="1632 1934 1767 2346"> <p>☆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。</p> </div> |
| 11 水 | ①麦ごはん ②牛乳 ③大根カレー ④茎わかめのガーリックソテー | ③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④ベーコン | ②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク ④茎わかめ | ③にんじん ④ほうれんそう ④あかピーマン | ③④にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③だいこん ③えだまめ ④コーン | ①米 ①麦 | ③④米油 | 811 | 31.4 | |
| 12 木 | ①ドッグパン ②牛乳 ③冬野菜のポトフ ④チリコンカン | ③鶏肉 ③④豚肉 ④牛肉 ④大豆 ④ガルバンゾー | ②牛乳 ④レッドキドニー | ③にんじん ③ほうれんそう ④トマト | ③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ④にんにく ④グリーンピース | ①パン ③じゃがいも ④さとう ④こむぎこ | ③④米油 | 744 | 33.1 | |
| 13 金 | ①キムチチャーハン ②牛乳 ③トック入り中華スープ ④黒豆フルーツポンチ | ①豚肉 ③鶏肉 | ②牛乳 | ①③にんじん ③小松菜 | ①にんにく ①コーン ①はくさい ①えだまめ ③たまねぎ ③きくらげ ③えのきたけ ③キャベツ ④ナタデココ | ①米 ③トック ③深ねぎ ④もも ④パン ④みかん | ①③米油 ③ごま油 ③ごま | 750 | 26.9 | |
| 16 月 | ①わかめごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④鶏肉とカシューナッツのソテー | ③ベーコン ③④鶏肉 | ①わかめ ②牛乳 ④みそ | ③④にんじん ③ほうれんそう | ③しょうが ③ふかねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③きくらげ ④コーン ④えだまめ ④にんにく ④しょうが | ①米 ③ビーフン ④さとう | ④ごま油 ④カシューナッツ ④だいず | 825 | 35.7 | |
| 17 火 | ①バーガーパン ②牛乳 ③枕崎牛と野菜のスープ ④かつおトロッケ ⑤ゆでキャベツ | ③ベーコン ③枕崎牛 ③大豆 ④かつお | ②牛乳 ④乳 | ③にんじん ③かぼちゃ ③ほうれんそう | ③セロリ ③しめじ ④たまねぎ ④キャベツ ④しょうが | ①パン ③④じゃがいも ④さとう ④こむぎこ | ③米油 ④植物油 ④なたね油 | 747 | 30.4 | |
| 18 水 | ①ごはん ②牛乳 ③根菜ごま汁 ④さばのみそにんにく焼き | ③油揚げ ③④みそ ④さば | 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きくらげ ③ごぼう ③しょうが ③ふかねぎ ④にんにく | ①米 ③じゃがいも ④さとう | ③ごま ③ごま油 ④アーモンド | 780 | 30.1 | |
| 19 木 | ①バターパン ②牛乳 ③鮭のクリーミースープ ④シャキシャキポテトのサラダ | ③ウインナー ③鮭 ③大豆 ③白いんげん豆 ③ガルバンゾー | ②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム | ③④にんじん ③パセリ ③ブロッコリー | ③たまねぎ ③しめじ ③コーン | ①パン ③さつまいも ④じゃがいも ④さとう | ③米油 ④ごま ④オリーブ油 | 873 | 36.8 | |
| 20 金 | ①ごはん ②牛乳 ③さつましゅんかん ④豚みそ | ③④豚肉 ③なまあげ ③うずらのたまご ③かつお節 ④みそ | ②牛乳 | ③④にんじん | ③しょうが ③だいこん ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ③④ごぼう ③えだまめ ④しょうが | ①米 ③④さとう | ③④米油 ④アーモンド ④ごま | 794 | 33.5 | |
| 23 月 | ①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎の味覚汁 ④腹皮のかば焼き | ③とうふ ③かまぼこ ④かつお | ②牛乳 | ③にんじん | ③はくさい ③だいこん ③もやし ④しょうが ③ふかねぎ | ①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう | ④なたね油 ④ごま | 774 | 35.4 | |
| 24 火 | ①県内産小麦パン ②牛乳 ③白菜のベーコン煮 ④かごしまチキンのハーブ焼き ⑤安納芋ジャム ⑥ぼんかん | ③ベーコン ③豚肉 ④鶏肉 | ②牛乳 | ③にんじん ③ほうれんそう ④パプリカ ④オレガノ ④バジル ④パセリ | ③たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③はくさい ④コーングリッツ ④にんにく ⑥ぼんかん | ①パン ③じゃがいも ⑤安納芋 ⑤さとう | ③米油 ④オリーブ油 | 807 | 36.8 | |
| 25 水 | ①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かご豚と里芋の炒め煮 ④かつお節と枕崎茶のふりかけ | ③なまあげ ③さつまあげ ③みそ ④かつお節 | ②牛乳 ④塩昆布 | ③にんじん ④枕崎茶 | ③しょうが ③しめじ ③こんにやく ③ごぼう ③たけのこ ③ふかねぎ | ①米 ③さといも ③④さとう ③でんぷん | ③米油 ④ごま | 740 | 31.0 | |
| 26 木 | ①ソフトめん ②牛乳 ③ピリ辛ソース ④中華サラダ | ③豚肉 ③牛肉 ③④大豆 ③みそ | ②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク | ③④にんじん ③にら ④ほうれんそう | ③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③おからこんにやく ④だいこん ④コーン | ①ソフトめん ③じゃがいも ③さとう ③米粉 | ③米油 ③ラー油 ④ごま油 | 791 | 31.8 | |
| 27 金 | ①枕崎産ごはん ②牛乳 ③芋の子汁 ④枕崎牛の牛丼 | ③鶏肉 ③みそ ③中揚げ ④枕崎牛 ④かまぼこ | ②牛乳 ③煮干し | ③④にんじん ④はねぎ | ③だいこん ③えのきたけ ③ふかねぎ ④にんにく ④キャベツ ④糸こんにやく | ①米 ③さつまいも ③さといも ④さとう | ④米油 | 741 | 28.2 | |
| 30 月 | ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④きびなごの黄金がらめ | ③豚肉 ③なまあげ ③みそ | ②牛乳 ③煮干し ④きびなご | ③にんじん ④パセリ | ③しょうが ③だいこん ③ごぼう ③もやし ③きくらげ ③ふかねぎ | ①米 ③じゃがいも ④でんぷん | ④なたね油 ④ノンエッグマヨネーズ | 823 | 31.4 | |
| 31 火 | ①米粉入りパン ②牛乳 ③かぶのクリームシチュー ④ウインナーとアスパラのソテー | ③鶏肉 ③ベーコン ③ガルバンゾー ③大豆 ③白いんげん豆 | ②④牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム | ③④にんじん ④パセリ ④ピーマン | ③たまねぎ ③しめじ ③かぶ ④アスパラガス ④コーン | ①パン | ③米油 ④オリーブ油 | 857 | 38.0 | |

※ 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。