



平成 29 年

9 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 ・ 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④さっぱりレモンサラダ	③豚肉 ③しろいんげんまめ ③だいず ③ミートボール(鶏肉)	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③グリーンピース ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう ③パン粉 ③水あめ	③米油 ③植物油脂 ④オリーブ油	893	31.2	<p>[1・金] 麦ごはんはカレーをかけて食べましょう。</p> <p>[7・木] みかん果汁の容器は、全部一緒に袋に入れて給食センターに返してください。</p> 
4 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚キムチ	③鶏肉 ③さつまあげ ③なまあげ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう ③たけのこ ④れんこん ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ④たまねぎ ④にんにく ④しょうが ④はくさい	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま ③米油 ④ごま油	835	30.1	
5 ・ 火	①ドッグパン ②牛乳 ③麦スープ ④大豆入りかつおツナ	③鶏肉 ④かつお ④だいず	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ④えのきたけ ③しいたけ ③キャベツ ③とうがん ④コーン ④えだまめ	①パン ④小麦粉	③④米油 ④ノンエッグマヨネーズ	844	31.5	
6 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④野菜炒め	③鶏肉 ③とうふ ③たまご ④牛肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ③葉ねぎ ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのきたけ ④キャベツ ④にんにく ④しょうが ④こんにやく ④りんご	①米 ③じゃがいも ③でんぶん ④さとう	③米油 ④ごま油	853	30.2	
7 ・ 木	①バターパン ②牛乳 ③なすとツナのスパゲティ ④海藻サラダ ⑤みかん果汁(中のみ)	③ベーコン ③かつお ④茎わかめ ④赤つのまた ④昆布	②牛乳 ③粉チーズ ④わかめ	③④にんじん ③トマト ③ピーマン ③パセリ ④赤ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③なす ③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり ⑤みかん果汁	①パン ③じゃがいも ③パスタ ④ぶどう糖果糖液糖	③米油 ④植物油脂 ④くるみ ④ごま	885	32.9	
8 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ④豚肉とにがりのスタミナあげ ★⑤ヨーグルト	③油あげ ③みそ ④豚肉	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③だいこん ③ごぼう ③しいたけ ③れんこん ③こんにやく ③深ねぎ ④にがり	①米 ③じゃがいも ④小麦粉 ④でんぶん ④さとう	③ごま油 ④なたね油 ④ごま	853	36.4	
11 ・ 月	体育大会 振替休日									
12 ・ 火	①チーズパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ごぼうサラダ	③豚肉 ③だいず ③ミートボール(鶏肉) ③しろいんげんまめ ③ひよこ豆 ③レッドキドニー	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③パセリ ③トマト ④ほうれんそう	③にんにく ③たまねぎ ③セロリ ③えだまめ ④ごぼう ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③パン粉 ③水あめ ③④さとう	③米油 ③植物油脂 ④ごま ④アーモンド ④ノンエッグマヨネーズ	810	30.1	
13 ・ 水	①キムチチャーハン ②牛乳 ③中華スープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③ベーコン	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ④かぼちゃ ④にんじん	①にんにく ①はくさい ③コーン ①えだまめ ③たまねぎ ③しめじ ③きくらげ ③キャベツ ③チンゲン菜 ④おうとう パイン みかん ナタデココ ブルーベリー果汁	①米 ④ぶどう糖果糖液糖	①③ごま油	815	35.6	
14 ・ 木	①黒糖パン ②牛乳 ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ひじきサラダ	③鶏肉 ③ベーコン ③しろいんげんまめ ④ベーコン	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき	③④にんじん ③ほうれんそう ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③コーン ③マッシュルーム ④きゅうり ④キャベツ	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	895	35.1	
15 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ②春雨スープ ④チキン南蛮 ⑤タルタルソース	③鶏肉 ④鶏肉 ⑤卵	②牛乳	③④⑤にんじん ⑤パセリ	③④⑤たまねぎ ③えのきたけ ③ごぼう ③しいたけ ③コーン ③チンゲン菜 ④⑤レモン果汁 ⑤ピクルス	①米 ③はるさめ ④でんぶん ④さとう ⑤ぶどう糖果糖液糖 ⑤植物油脂	③米油 ③ごま油 ④なたね油	844	32.7	

※ 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。

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。



給食だより ～運動と栄養～

運動会などの練習で外に出る機会が多くなる季節です。体調不良や脱水症状にならないよう、食事の内容とこまめな

基本は1日3食バランスよく！

運動量が多くなったからと言って特別な栄養を取らなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。

主食・主菜・副菜・汁物がそろっていると、栄養バランスのとれやすい食事になります。また、疲れによってビタミンが不足しやすくなるので、果物も意識してとると良いです。



スポーツドリンクの飲み過ぎ注意！

汗をかくと水分の他にもナトリウムなどの電解質も失われてしまうため、暑い時期はスポーツドリンクを飲む機会が多くなると思います。冷たい清涼飲料水は実際よりも甘さを感じにくくなっているため、飲む際には薄める、量を減らすなど注意が必要です。

<砂糖の量>

* 1日にとって良い量 = 約20g

* スポーツドリンク500ml = 約35g



朝1杯のみそ汁を！

「みそ汁は朝の毒消し」という言葉があります。これは、朝に1杯のみそ汁を飲むと体に良いという意味で、みそ汁には豊富な栄養が含まれていることを表します。

みそ汁には熱中症を予防するために必要な水分や塩分、ミネラルを含むため、この時期にはぴったりです。朝1杯のみそ汁を飲んで、元気に夏を過ごしましょう。



平成 29 年

9 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	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)			
19	①コッペパン ②牛乳 ③サンラータン ④鶏肉とナッツのソテー ⑤いちごジャム	③豚肉 ③とうふ ④鶏肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③にら ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ④にんにく ④えだまめ ④チンゲン菜 ⑤いちご・りんご	①パン ③でんぶん ④⑤さとう ⑤水あめ	③④ごま油 ④カシューナッツ	854	34.7	<p>【21・木】 ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態です。業者さんに返してください。</p> <p>【22・金】 札幌産ごはんの米は「新米」です。</p>
20	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④お茶入りきびなごのオーロラソースあえ	③鶏肉 ③油あげ ③みそ ④きびなご	②牛乳 ③煮干し ③わかめ	③にんじん ③かぼちゃ	③えのきたけ ③しいたけ ③もやし ③キャベツ ③深ねぎ ④お茶 ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	③ごめ油 ④なたね油 ④ノンエッグマヨネーズ	866	38.8	
21	①ソフトめん ②牛乳 ③カレーソース ④こんにやくサラダ	③豚肉 ③油あげ ③しろいんげんまめ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③にんにく ③たまねぎ ③しょうが ③ごぼう ③えのきたけ ③しいたけ ④こんにやく ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④オリーブ油	881	36.9	
22	①札幌産新米ごはん ②牛乳 ③だしをあじわうすまし汁 ④札幌牛丼の具	③とうふ ③かまぼこ ④牛肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ③葉ねぎ ④ほうれんそう	③④たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが ④えだまめ	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま	821	32.1	
25	①ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④照り焼きチキン ⑤ポイル野菜 ⑥一食ドレッシング	③ウインナー ④鶏肉	②牛乳 ③わかめ	③⑤にんじん ⑤⑥赤ピーマン	③⑥たまねぎ ③きくらげ ③しいたけ ③えのきたけ ③チンゲン菜 ⑤キャベツ ⑤きゅうり ⑤コーン	①米 ③じゃがいも ③ビーフン ④⑥さとう・ぶどう糖果糖液糖	③ごま油 ⑥なたね油	765	32.7	
26	①米粉入りパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④グリーンサラダ	③ベーコン ③豚肉・鶏肉 ④ウインナー	②牛乳	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③コーン ③キャベツ ④きゅうり ④ブロッコリー	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③パン粉・小麦粉	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	823	36.5	
27	①ごはん ②牛乳 ③とうがンのみそそぼろ煮 ④きんぴら	③④鶏肉 ③みそ ③なまあげ ③さつまあげ ③うずら卵	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③しょうが ③たまねぎ ③こんにやく ③とうがん ③④ごぼう ③えだまめ ④れんこん	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん	③米油 ④ごま ④ごま油	789	29.2	
28	①黒糖パン ②牛乳 ③野菜スープ ④切干大根のサラダ	③ウインナー ③鶏肉 ③しろいんげんまめ ③ひよこ豆 ③レッドキドニー	②牛乳 ④わかめ	③にんじん	③④たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③セロリ ③えだまめ ④きゅうり ④だいこん ④もやし	①パン ③じゃがいも ④ぶどう糖果糖液糖 ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま ④植物油脂	878	36.2	
29	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④かつおの腹皮のごまあえ	③豚肉 ③みそ ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③④しょうが ③だいこん ③こんにやく ③ごぼう ③もやし ③深ねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	③④米油 ④なたね油 ④ごま	837	35.2	

作ってみませんか？ ～ カレーソース 9/21(木)献立より

<材料> 4人分

豚肉スライス	100g	塩こしょう	少々
おろししょうが	3g	カレー粉	小さじ1/2
おろしにんにく	3g	カレールウ	80～100g
にんじん	50g	ウスターソース	少々
玉ねぎ	180g	油(炒め用)	適量
油揚げ	40g		
干しいたけ	5g		
ささがきごぼう	40g		

<作り方>

- ① 野菜はすべて千切りにする。
- ② カレーを作るように油を入れ、肉・野菜を炒める。
- ③ 炒めたら、塩こしょうで味をつけ、水を入れる。
- ④ カレールウを入れる。麺に絡むようにとろみがある方がよい。
- ⑤ カレー粉を入れ、ウスターソースで味を調える。

※ 入れる野菜はお好みでお選びください。
玉ねぎは入ってる方がおいしいです！

学校では、ソフトめんとの組み合わせですが、うどんやパスタに合うソースです。

運動会・体育大会にむけて ～勝ちメシ！～

勝つにはカツ丼？！力を出し切れるように食事でもサポートを・・・

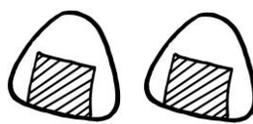
— 前日 —

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんなどの炭水化物を多く食べて、油っぽい料理は避けるようにしましょう。



— 当日 —

おにぎりやパンなどの炭水化物を中心にし、おかずと汁物を食べるようにしましょう。水分補給も忘れずに。



— 終了後 —

疲れを回復するため、炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。消化の良い煮込み料理や果物などにとるようにしましょう。

