

平成 30 年

2 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	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	
1 ・ 木	①ドッグパン ②牛乳 ③白菜のスープ煮 ④ミートサンド	③ベーコン ③鶏肉 ③白いんげん豆 ④牛肉 ④豚肉 ④レッドキドニー	②牛乳 ④大豆	③にんじん ③こまつな ④トマト	③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③はくさい ④にんにく ④コーン ④グリーンピース	①パン ③じゃがいも ③さつまいも ④さとう ④小麦粉	③④米油	740	34.3	【1・もく】 ドッグパン にミートサン ドをはさんで、 食べましょう。
2 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④いわしの梅煮	③鶏肉 ③大豆 ③油あげ ③みそ ④いわし	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③にんじん	③しょうが ③ごぼう ③たまねぎ ③だいこん ③こんにやく ③もやし ③ふかねぎ ④うめ ④しそ	①米 ③さつまいも ④さとう ④でんぶん	③米油	771	28.2	
5 ・ 月	①麦ごはん ②牛乳 ③タイピーエン ④マーボー丼の具	③④豚肉 ③いか ③かまぼこ ③えび ③かきエキス ④牛肉 ④とうふ ④みそ	②牛乳 ④大豆	③④にんじん ③こまつな ④にら	③④にんにく ③④しょうが ③④たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ③きくらげ ④コーン ④しめじ	①米 ①麦 ③はるさめ ④でんぶん ④さとう	③④米油 ④ごま油	760	33.7	【5・月】 麦ごはんに マーボー丼 の具をかけ て、食べま しょう。
6 ・ 火	☆①メロンパン ②牛乳 ③豆のクリーミーポタージュ ④チキンガーリックソテー	③ベーコン ③大豆 ③白いんげん豆 ③ガルバンゾー ④ウインナー ④鶏肉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③えだまめ ③マッシュルーム ④コーン ④にんにく	①パン ③さつまいも ③じゃがいも	③④米油	744	29.8	
7 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③さつまいゆんかん ④かつおみそ	③豚肉 ③なまあげ ③うずらの卵 ③かつお節 ④みそ	②牛乳 ④豆乳 ④かつお ④みそ	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 ③えだまめ ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま ④アーモンド	782	33.3	☆マークは、 中学3年生 に聞いた、 給食のリク エストメ ニューに なっていま す。 お楽しみ に！
8 ・ 木	①米粉入りパン ②牛乳 ☆③わかめうどん ④お茶入り大根サラダ	③鶏肉 ③さつまあげ ③わかめ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③こまつな ④ちゃ ④あかピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ④コーン ④ごぼう ④だいこん ④きゅうり ④えだまめ	①パン ③うどん ④さとう	③ごま油 ④アーモンド ④ノエグマヨネーズ ④ごま	749	29.1	
9 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③さといものみそ汁 ④鶏肉の甘辛揚げ	③とうふ ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しょうが ③はくさい ③もやし ③ふかねぎ ④しょうが ④えだまめ	①米 ③さといも ④じゃがいも ④さとう ④でんぶん	④なたね油 ④ごま	781	26.8	

※ 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。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

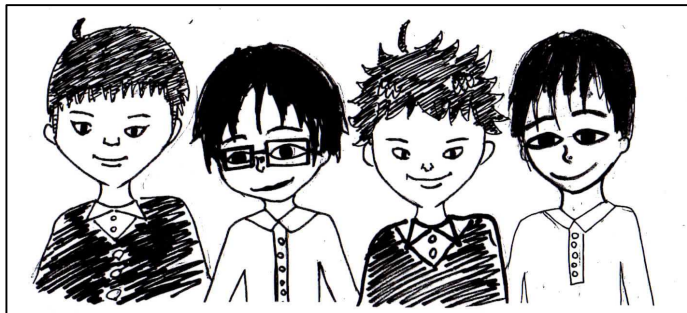
ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかたがどうか。



## ぼくたち、わたしたちが献立を考えました！

### 《桜山小学校6年生》 テーマ「地産地消を活かした給食」

児童が描いた似顔絵です。左から以下の名前の順に並んでいます。

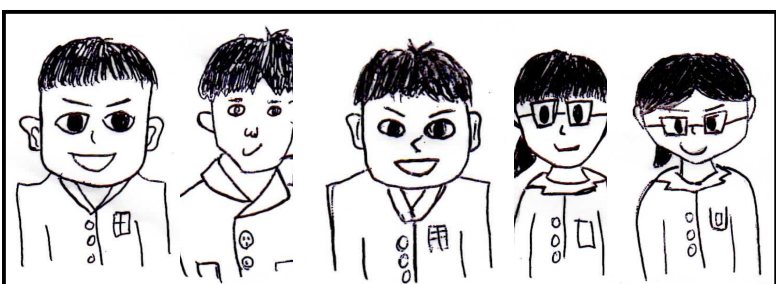


2月16日(金)の献立は  
有村 陽詩さん  
有馬 凰司さん  
白澤 来暉さん  
岩下 誠琉さん  
が家庭科の学習で考えた  
献立です。

- ・茶飯
- ・牛乳
- ・具たくさん野菜スープ
- ・枕崎牛のコロコロサイコロステーキ



### 《立神小学校6年生》 テーマ「旬がたっぷりな給食」



2月28日(水)の献立は  
池上 元さん  
上村 翼さん  
田畑 諒太郎さん  
榎木 来望さん  
森 紗香さん  
が家庭科の学習で考えた  
献立です。

- ・枕崎産ごはん
- ・牛乳
- ・旬たっぷりみそ汁
- ・カレーチキン  
(カレー味のからあげ)





平成 30 年

2 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		kcal	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)			
12 月	振り替え休日									
13 火	☆①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールのトマト煮 ④セサミサラダ ★⑤チョコプリン	③ベーコン ③大豆 ③金時豆 ③牛肉 ③豚肉 ⑤豆乳	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ③トマト ③パセリ ④ピーマン ④ほうれんそう	③にんにく ③たまねぎ ③マッシュルーム ④だいこん ④キャベツ ④コーン	①パン ③パン粉 ③じゃがいも ④さとう ⑤みずあめ	③植物油 ④ごま油 ④ごま ⑤植物油脂	828	35.3	 ありがとう！ [16・水] 桜山小学校6年生が、家庭科の学習で考えた献立です。 [20・火] 食べ終わったかつおのカップ焼きのカップは、重ねたものを、入ってきた食缶にいれてください。 [23・金] 麦ごはんに汁と具をかけて、かつお節をのせましょう。 [28・水] 立神小学校6年生が、家庭科の学習で考えた献立です。
14 水	①麦ごはん ②牛乳 ☆③大根カレー ④アーモンドサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ④ほうれんそう	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③おからこんにやく ③りんご ③えだまめ ④きゅうり ④コーン	①米 ①麦 ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	812	30.3	
15 木	①バターパン ②牛乳 ③豆腐の中華煮 ④大学芋	③豚肉 ③ベーコン ③とうふ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③ふかねぎ ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③しめじ	①パン ③④さとう ③でんぷん ④みずあめ ④さつまいも	①米油 ③ごま油 ④ごま ④なたね油	872	31.6	
16 金	①茶めし ②牛乳 ③具だくさん野菜スープ ☆④枕崎牛のココロ サイコロステーキ	③油あげ ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	①茶 ③にんじん ④ピーマン	③たまねぎ ③はくさい ③キャベツ ③ふかねぎ ③ごぼう ③えのき ④だいこん ④にんにく	①米 ③じゃがいも ④さとう	③④ごま油 ④ごま ④米油	789	28.7	
19 月	①ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ☆④腹皮のごまみそだれ	③豆腐 ③かまぼこ ④かつお腹皮 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ③ふかねぎ ④しょうが ④にんにく	①米 ③さつまいも ④小麦粉 ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	762	36.2	
20 火	①チーズパン ②牛乳 ③ABCスープ ☆④かつおのカップ焼き	③ベーコン ④かつお ④たまご	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④あかピーマン	③セロリ ③キャベツ ④たまねぎ ④コーン ④えだまめ	①パン ③じゃがいも ③スパゲティ	④米油 ④マヨネーズ	857	3.3	
21 水	①ごはん ②牛乳 ③根菜のそぼろ煮 ④ひじきと大豆の佃煮	③鶏肉 ③なまあげ ③みそ ④大豆	②牛乳 ④ひじき ④塩昆布	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③こんにやく ③えだまめ ④きくらげ	①米 ③でんぷん ③④さとう ③じゃがいも ③さといも	③米油 ④くるみ ④ごま	795	26.4	
22 木	①ソフトめん ②牛乳 ☆③ミートソース ④切干大根のレモンサラダ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④レモンかじゅう ④だいこん ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③米粉 ④さとう	③米油 ④オリーブ油	777	29.2	
23 金	①麦ごはん ②牛乳 ☆③船人飯の汁 ④船人飯の具 ⑤かつお節 ★⑥クリームコンフェ	④かつお ④⑤たまご ⑤かつお節	②牛乳 ⑤脱脂粉乳	③はねぎ ④にんじん	③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ ④たかな ④うめ	①米 ①麦 ⑤でんぷん ④⑤さとう ⑤小麦粉	④米油 ⑤植物油脂 ⑤マーガリン	768	27.6	
26 月	☆①キムチチャーハン ②牛乳 ③トック入り中華スープ ☆④フルーツポンチ	①豚肉 ③鶏肉	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん	①③にんにく ①コーン ③ふかねぎ ①はくさい ①えだまめ ③しょうが ③たまねぎ ③きくらげ ③はくさい ④みかん ④パイナップル ④もも ④りんご	①米 ③じゃがいも ③トック ④ナタデココ	①③米油 ③ごま油 ③ごま	736	24.5	
27 火	☆①黒糖パン ②牛乳 ③かぶのクリームシチュー ④茎わかめとベーコンのソテー	③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③ガルバンゾー ④ベーコン	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④茎わかめ	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③かぶ ③えだまめ ④にんにく ④コーン	①パン	③④米油	834	36.1	
28 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③旬たっぷりみそ汁 ④カレーチキン	③油あげ ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③ふかねぎ ④にんにく ④しょうが	①米 ③さといも ④でんぷん	④なたね油	850	32.6	

作ってみませんか？ **子どもたちに大人気!! 「キムチチャーハン」** ~26日(月)の献立より~

≪材料≫ 4人分

ごはん	4杯分	キムチ	70g
豚肉	60g	えだまめ	40g
おろしにんにく	1cm	薄口しょうゆ	小さじ1強
にんじん	40g	塩	少々
コーン	40g	こしょう	少々

≪作り方≫

- ① 食材は細かく刻んでおく。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて、香りが出るまで炒め、豚肉を炒めていく。
- ③ にんじん、コーン、えだまめ、キムチの順に炒めて、調味料とごはんを加える。

## ～学校給食での地産地消～

札幌市立学校給食センターでは、桜馬場地区農産物生産出荷協議会の方々から地元野菜を納めていただいています。この時期は主に『メークイン、キャベツ、深ねぎ、しょうが、だいこん、さつまいも、はくさい、さといも、たんかん、ぼんかん』などがあります。野菜以外にも、かつお、かつお節、枕崎牛、お茶、かご豚などは給食に取り入れて、子どもたちに札幌の味を伝えています。生産者の方々には各学校での交流授業・給食にも参加していただいています。