



平成 30 年

11 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き					エネルギー		こんだて 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
曜日		1群 (魚・肉・卵・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	①ミルクパン ②牛乳 ③マカロニのカレーソース煮 ④ごぼうとナッツのサラダ	③とり肉	①②③牛乳 ③チーズ	③人参 ③ブロッコリー ④赤ピーマン ④小松菜	③玉ねぎ ③しめじ ③はくさい ④ごぼう ④キャベツ ④コーン ④レモン果汁	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③油 ④アーモンド ⑤リンゴマヨネーズ	小学校 652 26.4 中学校 804 31.9	 [5・月] ごはんにかご豚 やまぐちどん 焼肉丼の具をかけ て食べてください。	
2	①ごはん ②牛乳 ③マーボー大根 ④春雨のさっぱり和え	③豚肉	②牛乳	③人参 ③えだ豆 ③にら	③大根 ③玉ねぎ ③たけのこ ③きくらげ ④きゅうり ④コーン ④もやし ④キャベツ	①米 ③④さとう ③でん粉 ④春雨	③④ごま油 ④ごま ④すりごま	小学校 669 22.0 中学校 793 25.0		
5	①札幌産ごはん ②牛乳 ③きのこけんちん汁 ④かご豚焼肉丼 ★⑤ヨーグルト	③生揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③④人参 ④ピーマン	③大根 ③しいたけ ③しめじ ③こんにゃく ③ごぼう ③深ねぎ ④玉ねぎ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④油	小学校 650 23.3 中学校 755 27.2		
6	①バーガーパン ②牛乳 ③ABCスープ ④魚フライ ⑤コールスローサラダ	③とり肉 ③ガルバンゾー ④ホキ	②牛乳	③⑤人参 ③ほうれん草 ③パセリ	③玉ねぎ ③コーン ⑤キャベツ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④パン粉 ④小麦粉 ④でん粉	③油 ④なたね油 ⑤リンゴマヨネーズ	小学校 643 27.4 中学校 771 27.2		[6・火] バーガーパンに 魚フライとコール スローサラダをは さんで食べてくだ さい。
7	①ごはん ②牛乳 ③大根と里芋のそぼろ煮 ④茎わかめソテー	③とり肉 ③生揚げ ④ロースハム ④油揚げ	②牛乳 ④茎わかめ	③④人参	③だいこん ③こんにゃく ③グリーンピース ④キャベツ	①米 ③さといも ③でん粉 ③④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 660 24.6 中学校 778 28.7		
8	①バターパン ②牛乳 ③立小中さつま芋のポタージュ ④ポークチャップ	③バターコン ④豚肉	②③牛乳 ③生クリーム	③かぼちゃ ③えだ豆	③④玉ねぎ ④エリンギ ④しめじ	①パン ③さつまいも ③小麦粉	③バター	小学校 658 26.6 中学校 813 31.9		[9・金] ごはんに焼き とり丼の具をかけ て食べてください。
9	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子すまし汁 ④焼きとり丼	③生揚げ ③タラ ④卵 ④とり肉	②牛乳 ③わかめ	③人参 ④えだ豆 ③キャベツ ③ごぼう	③だいこん ③えのき ③キャベツ ③ごぼう	①米 ③でん粉 ④さとう ④水あめ	④なたね油	小学校 661 30.7 中学校 777 35.7		
12	①ごはん ②牛乳 ③さといもの味噌汁 ④揚げ魚のおろしかけ	③みそ ③油揚げ ④さば	②牛乳	③人参 ④えだ豆	③玉ねぎ ③えのき ③深ねぎ ③キャベツ ④だいこん ④コーン	①米 ③さといも ④でん粉 ④さとう	④なたね油	小学校 687 27.2 中学校 791 29.3		[13・(火)りんご ジャムの袋はコ ンテナごとにと 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
13	①コッパン ②牛乳 ③秋のシチュー ④アーモンド風味サラダ ⑤りんごジャム	③とり肉	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③人参 ③ブロッコリー ④小松菜	③玉ねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④レモン果汁	①パン ③さつまいも ④さとう ⑤ジャム	③油 ③バター ③くり ④アーモンド	小学校 638 23.7 中学校 777 28.4		
14	①かつおピラフ ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④お豆腐しゅうまい	①かつお ③大豆 ④豆腐	②牛乳	①②③人参 ①④えだ豆 ③パセリ	①④コーン ③玉ねぎ ③えのき ③キャベツ	①米 ③じゃがいも ④小麦粉	①油	小学校 637 22.8 中学校 806 27.7		[14・水] お豆腐しゅうまい 小学校1個ずつ 中学校2個ずつ

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等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でしょうか。



つくってみよう！ ～揚げ魚のおろしかけ～ 材料(4人分)

A	さば切り身 (50g)	4枚	B	みりん	小さじ1
	食塩	小さじ1/3		三温糖	小さじ1
	料理酒	大さじ1/3		うすロシヨウユ	大さじ2/3
	でん粉	適量		こいロシヨウ	小さじ1
	揚げ油	適量		水	40g
	だいこん	200g			
	えだまめ	30g			
	コーン	30g			

(11月12日の献立より)

- ① だいこんはすりおろしておく。
- ② Aの調味料で魚に下味をつける。
- ③ ②にてでん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④の中にボイルした枝豆、コーン、すりおろした大根をいれる。
- ⑥ ③の上に⑤をかけて出来上がり。





平成 30 年

11 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
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)			
15	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④ビーンズサラダ	③豚肉 ③大豆 ④ガルバンゾー ④レッドキドニー	②牛乳	③④人参 ③トマト ③パセリ	③セロリー ③玉ねぎ ③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり	①ソフトめん ③小麦粉 ④さとう	③④油 ④ごま	小学校 644 24.7 中学校 791 29.9		
16	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④かつお腹皮の南蛮	③豆腐 ④かつお腹皮	②牛乳	③人参 ④赤ピーマン	③だいこん ③しいたけ ③はくさい ④玉ねぎ ④黄ピーマン	①米 ③じゃがいも ③でん粉 ④さとう	④なたね油	小学校 668 31.1 中学校 782 34.7		【19-月】 ごはんにはヤシ シライスのルウ をかけて食べて ください。
19	①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④キャベツとかつおのソテー	③豚肉 ③金時豆 ④かつお	②牛乳 ③生クリーム ③チーズ	③④人参 ③トマト	③玉ねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④しめじ ④もやし ④キャベツ	①米 ①麦	③④油	小学校 657 22.5 中学校 783 26.1		
20	①ミルクパン ②牛乳 ③ジャーマンポテト ④フルーツポンチ	③とり肉 ③ウインナー	①②牛乳	③人参 ③えだ豆	③玉ねぎ ③マッシュルーム ③エリンギ ③キャベツ ④みかん ④パイ ④もも ④ナタデココ ④りんご果汁 ④ぶどう果汁	①パン ③じゃがいも ④りんごゼリー ④ぶどうゼリー	③油	小学校 628 27.4 中学校 777 31.3		
21	①札幌産ごはん ②牛乳 ③札幌牛すきやき煮 ④田作りの佃煮	③牛肉 ③焼き豆腐 ③油揚げ ④かつお節	①牛乳 ④ひじき ④塩昆布 ④煮干し	③人参	③糸こんにやく ③大豆もやし ③玉ねぎ ③しいたけ ③えのき ③はくさい ③深ねぎ	①米 ③④さとう	③油 ④アーモンド ④ごま	小学校 684 31.5 中学校 807 36.5		
22	①小型黒糖パン ②牛乳 ③きのこうどん ④かつおトロツケ	③とり肉 ③生揚げ ③さつま揚げ ④かつお	②牛乳 ④乳	③人参 ③小松菜	③しいたけ ③深ねぎ ③えのき	①パン ③うどん ④じゃがいも ④パン粉④小麦粉	④なたね油	小学校 661 30.8 中学校 805 36.6		
26	①ごはん ②牛乳 ③だしたっぷり親子丼 ④キャベツのおかか炒め	③とり肉 ③かまぼこ ③卵 ④油揚げ ④かつお節	②牛乳	③人参 ④小松菜	③深ねぎ ③玉ねぎ ③しいたけ ③きぬさや ④キャベツ ④えのき ④コーン	①米 ③さとう ③でん粉	③④油	小学校 663 29.2 中学校 781 33.8		【26-月】 ごはんに親子 丼の具をかけて 食べてください。
27	①バターパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④ブロッコリーサラダ	③豚肉 ③大豆 ③ウインナー	②牛乳	③人参 ③えだ豆 ③パセリ ④ブロッコリー ④赤ピーマン	③玉ねぎ ③だいこん ③しめじ ④キャベツ ④コーン ④もやし	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④油 ④ごま	小学校 640 27.1 中学校 792 32.6		
28	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④五目きんぴら	③とり肉 ③生揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③人参 ④赤ピーマン ④ピーマン	③こんにやく ③深ねぎ ④ごぼう ④糸こんにやく ④きぬさや	①米 ③じゃがいも ③黒砂糖 ④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 682 27.5 中学校 802 31.8		
29	①小型お茶バターパン ②牛乳 ③平ビーフンスープ ④ちくわ磯部揚げ	③豚肉 ③焼き豚 ④ちくわ	②牛乳 ④あおさ(粉)	③人参 ③小松菜	①せん茶 ③深ねぎ ③きくらげ ③玉ねぎ ③たけのこ ③もやし ③キャベツ	①パン ③平ビーフン ④小麦粉 ④なたね油	③油 ③ねりごま ③ごま	小学校 644 25.1 中学校 795 30.1	【29-月】 ちくわ磯部揚げ しょうがっこう 小学校1個ずつ ちゅうがっこう 中学校2個ずつ	
30	①ごはん ②牛乳 ③チンゲン菜のスープ ④豆腐の味噌炒め	③油揚げ ④生揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④人参 ③チンゲン菜	③④玉ねぎ ③しいたけ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でん粉 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 683 25.8 中学校 808 29.4		



よくかんで食べよう！！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る