



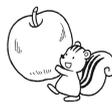
平成 30 年

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 ④インゲン豆 | 小学校 652 26.4 中学校 804 31.9 |  [5・月] ごはんにかご豚 やまぐちとんこ 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 ④インゲン豆 | 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ベーコン 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] ごはんを焼き 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はいかがでしょうか。

つくってみたい！ ～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パン 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糸こんにゃく 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こんにゃく ③深ねぎ ④ごぼう ④糸こんにゃく 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