



令和元年

5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 (魚・肉・卵・豆 豆制品)	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			
7	①バターパン ②牛乳 ③とり肉と揚げ豆腐の中華煮 ④かみかみサラダ	③とり肉 ③生揚げ ③かまぼこ ④ロースト大豆	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜 ④こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③でん粉 ③さとう	③ごま油 ④ごま ④アーモンド	小学校 654 28.7 中学校 811 34.2	 9(木)アセロラ ゼリーの容器は コンテナ壺ごとに 一つにまとめて コンテナに入れて ください。	
8	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚みそ	③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ④にら	③れんこん ③こんにやく ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③④サラダ油 ④アーモンド	小学校 686 25.3 中学校 808 29.2		
9	①ドッグパン ②牛乳 ③パンプキンスープ ④スティックドックマトソース ☆⑤アセロラゼリー	③ベーコン ④とり肉 ④豚肉	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③かぼちゃ ③えだまめ ④トマト ④赤ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ④黄ピーマン ⑤アセロラ果汁	①パン ③小麦粉 ④さとう	③バター ④オリーブ油	小学校 667 26.7 中学校 785 30.7		
10	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④かつおの南蛮	③生揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③だいこん ③こんにやく ③ごぼう ③しいたけ ③ふかねぎ ④たまねぎ ④黄ピーマン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④なたね油	小学校 672 30.5 中学校 788 34.3		
13	①ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④ハムと春雨の中華炒め	③豚肉 ③かまぼこ ③油揚げ ③うずら卵 ③えび ④ハム	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④コーン ④もやし	①こめ ③でん粉 ④はるさめ	③油 ④ごま油	小学校 659 27.8 中学校 781 32.1		
14	①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④とり肉のハーブ焼き ⑤コールスローサラダ	③ベーコン ③大豆 ③豚肉 ③④とり肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ⑤キャベツ ⑤きゅうり ⑤コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉	④オリーブ油	小学校 655 38.8 中学校 795 43.5		
15	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④厚揚げのカレー炒め	③とり肉 ④豚肉 ④生揚げ ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん	③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ ④グリーンピース	①こめ ③トック ④さとう	③ごま ④ごま油	小学校 643 24.1 中学校 772 28.6		
16	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かか豚うどん ④ちくわのお茶揚げ	③豚肉 ③さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ ④ちくわ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④お茶	③たまねぎ ③しいたけ	①パン ③さとう ③うどん ④小麦粉 ④米粉	③油 ④なたね油	小学校 627 28.1 中学校 784 33.9		
17	①ごはん ②牛乳 ③つくね入り中華スープ ④キムチソテー	③とり肉 ③④豚肉 ③油揚げ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④にら	③えのき ③たけのこ ③きくらげ ③もやし ④キャベツ ④はくさい ④たまねぎ ④しめじ	①こめ ③じゃがいも ③でん粉 ③小麦粉	③ごま ④油 ④ごま油	小学校 662 29.9 中学校 781 34.2		

※ 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はいかがでしょうか。



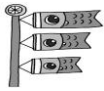
作ってみませんか? ~かつおの南蛮~ 5/10の献立より

材料(4人分)

かつお角切り	200g	B	三温糖	大さじ1
でん粉	20g程度		うすロシヨウ	大さじ1
揚げ油	適量		みりん	大さじ1
玉ねぎ	50g	A	酢	大さじ1
赤ピーマン	30g		料理酒	小さじ1
黄ピーマン	30g			



- ① Aをあらみじんに切り、ボイルする。
- ② Bを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ かつおにでん粉をまぶして揚げる。
- ④ ②に③と①を入れて混ぜ合わせる。



令和元年

5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)			
20 月	①かつおピラフ ②牛乳 ③麦のスープ ④野菜しゅうまい(小1個・中2個)	①かつお	②牛乳	①③④にんじん ①えだまめ ③④ほうれん草	①③④たまねぎ ①④コーン ③しめじ ③グリーンピース ③キャベツ ③パセリ	①こめ ③麦 ④小麦粉	①油	小学校 650 23.5 中学校 816 27.9		
		③とり肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③トマト ③パセリ ④ブロッコリー ④赤ピーマン	①りんご ③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④こまつな	①パン ③じゃがいも ③さとう	④油 ④アーモンド	小学校 633 27.4 中学校 786 32.9		
		③生揚げ ③みそ ④さわら	②牛乳	③にんじん ④パセリ	③だいごん ③ごぼう ③キャベツ ③ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも	③ごま	小学校 700 30.4 中学校 806 32.6		
23 木	①コッペパン ②牛乳 ③ブルーベリージャム ④ピリ辛フォー ⑤アーモンド風味サラダ	④豚肉 ④大豆	②牛乳	④⑤にんじん ④チンゲン菜	④たまねぎ ④ふかねぎ ④きくらげ ④たけのこ ④もやし ⑤キャベツ ⑤きゅうり ⑤コーン	①パン ④平ピーン ③ブルーベリージャム ⑤さとう	④油 ④ごま ⑤アーモンド	小学校 679 28.5 中学校 827 34.4	23(木)ジャムの袋はコンテナ室ごとに一つにまとめてコンテナに入れてください。	
		①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④枕崎牛チンジャオロース ★⑤ヨーグルト	③生揚げ ④牛肉 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③たけのこ ③こんにやく ③えのき ③ふかねぎ ③しいたけ ④たまねぎ ④たけのこ ④もやし	①こめ ③さといも ③でんぶん ④さとう	④油	小学校 694 28.7 中学校 804 32.5		
		①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④鶏の甘酢あんかけ	③豚肉 ③豆腐 ③みそ ④とり肉	③にんじん ④たまねぎ ④ふかねぎ ④たまねぎ	③だいごん ③ごぼう ③こんにやく ③ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④なたね油	小学校 680 29.9 中学校 800 34.6		
28 火	①ロールパン ②抹茶蒸しパン ③牛乳 ④ABCマカロニスープ ⑤オレンジミックスフルーツ	②豆乳 ④ベーコン ④とり肉	②牛乳	②お茶 ④にんじん ④トマト	④たまねぎ ④しめじ ④キャベツ ⑤みかん ⑤もも ⑤なつみかん ⑤ハイン ⑤ナタデココ ⑤りんご果汁	①パン ②砂糖 ②小麦粉 ④マカロニ	②油	小学校 630 19.7 中学校 770 23.4	【29・水】ハヤシライスのルーをごはんにかけてたべましょう。	
		①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ビーンズサラダ	③豚肉 ③金時豆 ④レッドキドニー ④ガルバンゾー ④わかめ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		
		①パーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④かつおトロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース	③とり肉 ③ベーコン ③レッドキドニー ③大豆 ④かつお	③にんじん ③えだまめ ③こまつな	③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	①パン ③④じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉	③油 ④なたね油	小学校 680 21.5 中学校 785 34.3		【30・木】かつおトロッケとポイルキャベツをパンにはさんでたべましょう。
31 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④まわかめのごま炒め	③豚肉 ③生揚げ ④ハム ④油揚げ	②牛乳 ④まわかめ	③にんじん ③えだまめ ④こまつな	③たまねぎ ③糸こんにやく ④もやし	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 694 27.5 中学校 818 31.7	30(木)ソースの袋はコンテナ室ごとに一つにまとめてコンテナに入れてください。	

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など