



平成 31 年

4 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	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		エネルギー	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)	kcal	g	
9 火	①バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④フルーツポンチ	③豚肉 ③大豆 ③レドキドニー	②牛乳	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ③セロリ ③しめじ ③グリーンピース ④みかん ④もも ④パイナップル ④いちご果汁	②パン ③じゃがいも ③さとう	③油	小学校 639 25.0	中学校 791 30.1	<かつおマーク> こんだてめいらん 献立名の欄に このかつおマーク がある日は、給 食にかつおを使 っていることを あらわ 表します。
		③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ	②牛乳	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③糸こんにゃく ③しいたけ ③グリーンピース ④きゅうり ④もやし	①こめ ③じゃがいも ④春雨 ③④さとう	④ごま ④ごま油	小学校 653 23.8	中学校 768 27.4	
10 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④春雨のさっぱり和え	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③④にんじん ③パセリ	③セロリ ③たまねぎ 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スパゲティ ④さとう	①油 ④アーモンド	小学校 675 24.1	中学校 827 29.0	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④かつお	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	
11 木	①小型コッペパン ②牛乳 ③スパゲティミートソース ④アーモンドサラダ ⑤いちごジャム	③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③パセリ	③セロリ ③たまねぎ 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スパゲティ ④さとう	①油 ④アーモンド	小学校 675 24.1	中学校 827 29.0	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	
12 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④枕崎牛のきんぴら	③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 666 25.2	中学校 772 29.2	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	
13 土	①ごはん ②牛乳 ③具たくさんみそ汁 ④かご豚しょうが炒め	③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③かまぼこ ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③キャベツ ④ごぼう ④糸こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	
14 日	①ドッグパン ②牛乳 ③鶏団子のスープ煮 ④かつおソテー	③とりにく ③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油 ③ごま ④ノンエンゲルマヨネーズ	小学校 629 26.2	中学校 772 31.5	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油 ③ごま ④ノンエンゲルマヨネーズ	小学校 629 26.2	中学校 772 31.5	
15 月	①ごはん ②牛乳 ③具たくさんみそ汁 ④かご豚しょうが炒め	③とりにく ③生揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③だいこん ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ ④黄ピーマン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③生揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③だいこん ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ ④黄ピーマン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649 25.4	中学校 764 29.3	
16 火	①ドッグパン ②牛乳 ③鶏団子のスープ煮 ④かつおソテー	③とりにく ③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油 ③ごま ④ノンエンゲルマヨネーズ	小学校 629 26.2	中学校 772 31.5	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④赤ピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④油 ③ごま ④ノンエンゲルマヨネーズ	小学校 629 26.2	中学校 772 31.5	
17 水	①春のちらしずし ②牛乳 ③菜の花すまし汁 ④メンチカツ ☆⑤お祝いデザート(ふわっといちご)	①④とりにく ①さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ⑤乳成分	①③にんじん ①えだまめ ③こまつな ③なのはな	①しいたけ ①たけのこ ③たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ ⑤いちご	①こめ ①さとう ④パン粉 ④小麦粉	①油 ①ごま ④なたね油 ⑤もち粉	小学校 688 23.1	中学校 791 25.8	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		①④とりにく ①さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ⑤乳成分	①③にんじん ①えだまめ ③こまつな ③なのはな	①しいたけ ①たけのこ ③たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ ⑤いちご	①こめ ①さとう ④パン粉 ④小麦粉	①油 ①ごま ④なたね油 ⑤もち粉	小学校 688 23.1	中学校 791 25.8	
18 木	①お茶バターパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④アスパラガスソテー	③とりにく ③豚肉 ③大豆 ③レドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー ④アスパラガス	③④たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④えのき	①パン ③じゃがいも	①油 ④ごま	小学校 637 29.1	中学校 790 34.9	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③豚肉 ③大豆 ③レドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー ④アスパラガス	③④たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④えのき	①パン ③じゃがいも	①油 ④ごま	小学校 637 29.1	中学校 790 34.9	
19 金	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④かつお腹皮のカクテルソース	③とりにく ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③ふかねぎ	①こめ ③こんにゃく ③さといも ④じゃがいも	④なたね油 ④ごま	小学校 692 27.3	中学校 802 31.2	<ふしの日マーク> ひ こんだてめいらん 献立名の欄に このマークがある ひ 日は、ふしの日に あ わせて、かつお ぶしをつか きゅうりく 節を使った給食 を提供すること をあらわ 表します。 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる よう推進しています。
		③とりにく ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③ふかねぎ	①こめ ③こんにゃく ③さといも ④じゃがいも	④なたね油 ④ごま	小学校 692 27.3	中学校 802 31.2	

※ 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がでしょうか。



保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～ (必ずお読みください)

<平成31年度 給食費について>
 小学校 月額 3,900円 (1食あたり 229円)
 中学校 月額 4,600円 (1食あたり 272円)

<給食費について>

- ※ 病気やケガなどで欠食する場合
- 病気やケガなどで給食を連続5日以上食べない場合は、給食費を調整します。(ただし、給食センターへ届け出があって2日後からの調整となるため、実際の欠食日数とは異なる場合があります。)
- 保護者の方からの申し出がない限り、学校や給食センターが給食を停止することはありません。子どもさんの欠席が長引きそうな場合で、給食の停止を希望の場合は、その旨を必ず担任の先生等に連絡してください。
- ※ 給食費の支払いについて
- 給食費はできる限り地域ごとに集めて納入してください。
- 年度始めに1年分まとめて支払いをされる場合には、2月分までをお支払いください。(3月分は行事等による欠食分の額を差し引くため、金額が変わる場合があります。)



平成 31 年

4 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	
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)		
22	①麦ごはん ②牛乳 ③ビーフカレー ④新たまねぎのサラダ	③牛肉	②③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③トマト	③④たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①こめ ①小麦 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 669 21.9 中学校 793 25.4	「22・月」 麦ごはんはビー フカレーをかけ て食べましょう。
23	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④揚げぎょうざ(小1個 中2個)	③④とり肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ④生揚げ	②牛乳 ④豚肉	③こまつな ③にんじん ④にら	③えのき ③ふかねぎ ③キャベツ ④たまねぎ	①パン ③うどん ④小麦粉	④なたね油	小学校 648 30.0 中学校 854 37.1	
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わう魚そうめんすまし汁 ④かつおそぼろ丼	③生揚げ ③魚そうめん ④かつお ④卵	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③こまつな ④えだまめ	③えのき ③たまねぎ ③ふかねぎ	①こめ ④さとう	④油	小学校 660 33.9 中学校 778 39.4	「24・水」 麦ごはんにかつ おそぼろ丼をか けて食べましょう。
25	①チーズパン ②牛乳 ③春野菜のシチュー ④ごぼうサラダ	③とり肉	②③牛乳 ①③チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③こまつな ③ブロッコリー	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース 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小麦粉	③油 ③バター ④ごま	小学校 661 29.0 中学校 818 35.3	「26・金」 麦ごはんは鶏飯 スープと鶏飯具 をかけて食べま しょう。
26	①麦ごはん ②牛乳 ②鶏飯スープ ③鶏飯具 ④粕餅	③とり肉 ③卵 ④小豆	②牛乳	③にんじん	③しいたけ ③ふかねぎ ③つぼ漬け	①こめ ①小麦 ③④さとう ④もち粉	③油	小学校 648 26.6 中学校 778 32.8	

～ご入学ご進級おめでとらうございます～



<ごはん>

週に3回はご飯が主食の日です。県内産のお米を使用しています。小学校が低・中・高の3段階と中学校(1～3年は同量)で量が異なります。

月に約1回、札幌産の米を使って、地元米の味を伝えています。秋の新米の頃には月に数回登場し、新米ならではの香りや甘みを味わえるようにしています。

炊飯は給食センターで行っています。

白ごはんのほか、麦ごはんや様々な混ぜご飯(キムチチャーハン、ちらしずし)など



<パン>

県により、小麦粉などの材料の配合割合が決められています。

パンの大きさは小学校が低・中・高の3段階と中学校(1～3年は同量)で異なります。

給食用のパンはおかずと一緒に食べるため、市販のものとは比べると甘くありません。給食用基準パンを基本として、黒糖パン、ミルクパン、米粉入りパンなどもあります。

指宿のパン業者より直接学校へ配送され、1つ1つビニール袋に包まれて虫や異物の侵入を予防しています。

<おかず>

学校給食摂取基準に基づいて、煮物、汁物、炒めもの、揚げ物、焼き物、和え物など、変化のある献立内容に心がけて、豊富な食材を使って作っています。

子どもたちにおいしく食べてもらうことはもちろんですが、郷土料理や旬の食べ物を取り入れ、いろいろな食べ物を体験できるように工夫しています。

また、地元の食材である「かつお」や「腹皮」を使った献立を月に2～3回、札幌牛を使った献立や「ふしの日」にちなんだ献立、地元でとれた野菜等を使った献立など、地場産物の活用にも取り組んでいます。



<牛乳>

毎日1本飲みます。小学校では年間を通して200cc、中学校は7・9月のみ300cc、その他の月が200ccです。

牛乳は成長期に欠かせないカルシウムを特に多く含んでおり、他のミネラルや良質なたんぱく質なども含んでいます。ぜひ、家庭でもコップ1杯飲みましょう。



作ってみませんか?

～かつお腹皮のカクテルソース～

4/19の献立より

<材料> 4人分

腹皮(無塩) 大2枚
おろししょうが 2cm
料理酒 大さじ2
片栗粉 適量
揚げ油 適量

～ソース～

砂糖 小さじ1
ウスターソース 小さじ4
ケチャップ 小さじ4強
赤ワイン 小さじ1
ごま 少々

<作り方>

- ① 腹皮を食べやすい大きさにカットし、しょうがと料理酒に漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ ソースはよく混ぜ合わせておき、揚げた腹皮と和える。
- ④ ごまを振る。