



令和元年

10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		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (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)		g	
1 火	①黒糖パン ②牛乳 ③とり肉と揚げ豆腐の中華煮 ④かぼちゃコロッセ	③とり肉 ③生揚げ ③かまぼこ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③キャベツ ④かぼちゃ	①パン ③さとう ③でん粉 ④パン粉	③ごま油 ④なたね油	小学校 653	26.6	2・(水)てまき のりの袋はコ ンテナ室ごと にひと 一つにまとめて コンテナに入れ てください。
2 水	①ごはん ②牛乳 ③根菜の煮物 ④かつおみそ ⑤てまきのり	③とり肉 ③がんもどき ③ちくわ ④かつお	②牛乳 ⑤てまきのり	③にんじん ③えだまめ ③しいたけ ④ごぼう	③たまねぎ ③れんこん ③こんにやく ③たけのこ ③しいたけ ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④油	小学校 688	33.5	
3 木	①食パン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④ソースチキンカツ ⑤ポイルキャベツ	③豚肉 ④とり肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③深ねぎ ⑤キャベツ	①食パン ③ビーフン ④さとう ④パン粉④小麦粉	④なたね油	小学校 635	29.7	[3・木] 食パンにソー スチキンカツと キャベツをはさ んで食べてくださ い。
4 金	①ごはん ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④焼鳥丼の具	③生揚げ ③みそ ④とり肉 ④卵	②牛乳	④えだまめ	③だいこん ③ごぼう ③えのき ③深ねぎ	①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④さとう		小学校 676	29.1	
7 月	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	②牛乳 ③えび ④ハム	③④にんじん ③チンゲン菜 ④こまつな	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④もやし ④えのき	①米 ③でん粉 ④さとう ④はるさめ	③油 ④ごま油	小学校 662	29.1	[4・金] ごはんに焼 とりどんぐ り鳥丼の具をかけ て食べてください。
8 火	①バターパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④ビーンズサラダ ★⑤ヨーグルト	③豚肉 ③ウィンナー ④ガルバンゾー ④レッドキドニー	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③赤ピーマン ④えだまめ ④こまつな	③たまねぎ ③エリンギ ③キャベツ ④きゅうり	①パン ③じゃがいも	④ごま	小学校 657	30.3	
9 水	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛すき焼き風煮 ④ほうれん草香味和え	③牛肉 ③豆腐 ③油揚げ ④かつお節	②牛乳	③にんじん ④ほうれん草	③系こんにやく ③大豆もやし ③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③はくさい ④コーン ③深ねぎ ④きゅうり ④キャベツ	①米 ③④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 657	26.4	[7・月] ごはんの中 かどんぐ り華丼の具をかけ て食べてください。
10 木	①小型米粉パン ②牛乳 ③担担麺 ④ひじきサラダ ★⑤ブルーベリーゼリー	③豚肉 ③牛肉 ④ひじき	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ③にら ④赤ピーマン	③深ねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③もやし ④きゅうり ④キャベツ⑤ブルーベリー果汁	③パン ③④さとう ③スパゲティ	③ごま油 ③④ごま ④油	小学校 681	26.3	
11 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④海藻サラダ	③牛肉 ③チーズ ④荳わかめ ④昆布	③牛乳	③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キャベツ ④きゅうり ④こんにやく ④コーン	①米 ①麦 ④さとう	④油	小学校 648	22.2	[11・金] 麦ごはん ハヤシライスの た ルウをかけて食 べてください。
15 火	①ドッグパン ②牛乳 ③かぼちゃのベーコン煮 ④かつおソテー	③ベーコン ③とり肉 ③大豆 ④かつお	②牛乳	③かぼちゃ ③えだまめ ③ブロッコリー ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しめじ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③油 ③ノンエッグマヨネーズ	小学校 674	32.0	
16 水	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④もやしのナムル	③豚肉 ③大豆 ③みそ ③豆腐	②牛乳	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース ③深ねぎ ④もやし ④きゅうり ④コーン	①米 ③さとう ③でん粉	③ごま油 ④ごま	小学校 658	25.4	

[3・木]
食パンにソー
スチキンカツと
キャベツをはさ
んで食べてくださ
い。

[4・金]
ごはんに焼
とりどんぐ
り鳥丼の具をかけ
て食べてください。

[7・月]
ごはんの中
かどんぐ
り華丼の具をかけ
て食べてください。



[11・金]
麦ごはん
ハヤシライスの
た
ルウをかけて食
べてください。



※ 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、業者が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てください。

つくってみよう！
～かつおみそ～

- (材料4人分)
- 豚ミンチ 40g
 - かつおなまり節 80g
 - おろししょうが 10g
 - ささがきごぼう 60g

- A
- 料理酒 小さじ1
 - 三温糖 小さじ2
 - みりん 小さじ1・1/2
 - 茶うけみそ 20g
 - 赤みそ 10g

- ① 豚ミンチ・かつおなまり節・しょうが・ささがきごぼうの順でよく炒める。
- ② Aの調味料を加えて加熱して出来上がり。





令和元年

10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)			
17	①小型りんごパン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④アーモンド風味サラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	①りんご ③セロリー ③たまねぎ ③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり ④レモン果汁	①パン ③スパゲティ ④さとう	④油 ④アーモンド	小学校 663 26.1 中学校 826 38.2		
18	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④とり肉のみそ焼き	③生揚げ ③卵 ③かまぼこ ④とり肉	②牛乳 ④みそ	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ④深ねぎ	①米 ③じゃがいも ③でん粉		小学校 654 32.6 中学校 773 37.8		
21	①ごはん ②牛乳 ③おでん風煮 ④炒めなます	③とり肉 ③豚肉 ③ちくわ ③生揚げ	②牛乳 ③(4)昆布 ④ハム ③うずら卵	③にんじん ④こまつな	③だいこん ③こんにやく ④干し大根 ④エリンギ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも	④ごま	小学校 672 27.5 中学校 795 31.8		
23	①札幌産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④かつお腹皮のカクテルソース	③かまぼこ ③豆腐 ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草 ③えだまめ	③だいこん ③たまねぎ ③えのき	①米 ④じゃがいも ④でん粉 ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 653 26.4 中学校 771 30.3		
24	①バターパン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④アスパラソー	③とり肉 ③ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク	③にんじん ③えだまめ ④アスパラガス ④ほうれん草 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③エリンギ ③はくさい ④しめじ	①パン ③さつまいも ③小麦粉 ③小麥粉	③くり ③バター ④オリーブ油	小学校 643 26.3 中学校 800 31.8		
25	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子汁 ④鮭のもみじ焼き	③生揚げ ③タラ ③ホキ ④鮭	②牛乳 ③わかめ	③(4)にんじん ④パセリ	③だいこん ③えのき ③キャベツ ③深ねぎ ③ごぼう	①米 ③じゃがいも ③さつまいも ④でん粉	④なたね油	小学校 650 32.1 中学校 774 35.9	31・(木)ふわたとみかんの袋はコンテナ室ごとに一つにまとめてください。	
28	①お茶入りわかめごはん ②牛乳 ③かご豚入り味噌汁 ④さんまみぞれ煮	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④さんま	①わかめ ②牛乳	①お茶 ③にんじん	③たまねぎ ③(4)だいこん ③こんにやく	①米 ③じゃがいも ③さつまいも ④でん粉		小学校 695 26.6 中学校 794 29.0		
29	①小型黒糖パン ②牛乳 ③きのこうどん ④きびごかりかりフライ ⑤ミニトマト	③とり肉 ③さつま揚げ ③生揚げ ④きびご	②牛乳	③にんじん ③こまつな ⑤ミニトマト	③たまねぎ ③深ねぎ ③えのき ③しめじ ③しいたけ	①パン ③うどん ④じゃがいも ④米粉	④なたね油	小学校 611 31.4 中学校 787 39.1		
30	①かつおピラフ ②牛乳 ③水餃子のスープ ④フルーツポンチ	①かつお ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	①(3)にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜	①(3)たまねぎ ③キャベツ ③コーン ③もやし ④みかん ④もも ④パイ ④ナタデココ ④アセロラ果汁	①米 ③小麦粉 ③小麥粉	①油	小学校 660 20.8 中学校 791 23.7		
31	①バーガーパン ②牛乳 ③パンブキンスープ ④ハンバーグきのこソース ☆⑤ふわたとみかん(大福)	③ベーコン ④豚肉 ④とり肉 ⑤卵	②牛乳 ③生クリーム ③バター ⑤乳成分	③にんじん ③かぼちゃ ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③(4)たまねぎ ③マッシュルーム ④えのき ④しめじ ⑤みかん果汁	①パン ③小麦粉 ④パン粉 ⑤もち粉	③バター	小学校 676 25.8 中学校 837 30.8		



給食だより 10月

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。
食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう



とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分

糖分をとりすぎると
○肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫歯の原因にもなります。

塩分をとりすぎると
○高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

脂質をとりすぎると
○肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。