



平成 26 年

2 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕

札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		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	
		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)			
3月	①すしめし ②牛乳 ③石狩汁 ⑥一食節分豆 ④恵方巻きの具(卵焼き・かに棒・手巻きのり)⑤シーチキンマヨネーズ	③鮭 ③焼豆腐 ③みそ ④卵 ④かつおだし④たら ④かにエキス⑤まぐろ ⑤卵 ⑥大豆	②牛乳 ④のり ④こんぶだし	③にんじん ③にんじん ③糸こんにゃく ③はくさい ③深ねぎ ③しょうが ⑤たまねぎ	③にんじん ③糸こんにゃく ③はくさい ③深ねぎ ③しょうが ⑤たまねぎ	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう ④さとう	⑤油	780	30.8	【3・月】 手巻きのりにすしめしと具をのせ、手巻き寿司を作って食べましょう。
4月	☆①胚芽パン ②牛乳 ☆③ウインナーシチュー ☆④大根サラダ	③鶏肉 ③ウインナー ③ガルパンゾー ③白いんげん豆ペースト	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ④だいこん ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④米油 ④ごま	864	34.5	
5月	①ごはん ②牛乳 ☆③枕崎牛の具だくさん汁 ④さけのホイル焼き ★⑤カットりんご ⑥わかめふりかけ	③牛肉 ③油揚げ ③みそ ④鮭	②牛乳 ⑥こんぶ ⑥のり ⑥わかめ ⑥ひじき	③にんじん ③だいこん ③こんにゃく ③ごぼう ③深ねぎ ③しょうが ④レモン ⑤りんご	③だいこん ③こんにゃく ③ごぼう ③深ねぎ ③しょうが ④レモン ⑤りんご	①米 ③さつまいも ⑤さとう ⑥はと麦	③米油 ⑥ごま ④バター	797	30.3	【5・水】 鮭のホイル焼きのアルミホイルは、小さくたたんで、入っていた容器に入れて給食センターに返してください。
6月	☆①テーブルロールパン ②牛乳 ☆③ちゃんぽん ☆④かつおぎょうざ(2こ) ★⑤プルーンヨーグルト	③豚肉 ③かまぼこ ③いか ③えび ③あさり ④かつお ④鶏肉エキス	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③葉ねぎ ④にら	③④たまねぎ ③④キャベツ ③もやし ③きくらげ ③④にんにく ③④しょうが	①パン ③めん ④さとう ④小麦粉 ④コーンスターチ	③米油 ④ごま油 ④菜種油	831	38.2	
7月	①ごはん ②牛乳 ☆③肉じゃが ④高菜とひじきのじゃこ炒め	③豚肉 ③油揚げ	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③にんじん ④高菜漬け	③たまねぎ ③ごぼう ③糸こんにゃく ③枝豆 ③しいたけ ③④しょうが	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	770	30.6	【13・木】 かつおのカップ焼きのカップは、入っていた容器に入れて給食センターに返してください。
10月	①ごはん ②牛乳 ③マーボーじゃがいも ④アーモンドあえ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③たまねぎ ③たけのこ ③枝豆 ③しいたけ ③おからこんにゃく ③にんにく ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④もやし ④コーン	③たまねぎ ③たけのこ ③枝豆 ③しいたけ ③おからこんにゃく ③にんにく ③しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④もやし ④コーン	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でん粉	③米油 ④アーモンド ③④ごま油	756	26.2	
12月	①ごはん ②牛乳 ③白菜と里芋のみそ汁 ☆④鶏のから揚げ(2個) ⑤ミニトマト(2個)	③豆腐 ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ⑤トマト	③たまねぎ ③はくさい ③えのきたけ ④深ねぎ ④にんにく ④しょうが	①米 ③さといも ④でん粉	④菜種油	810	27.8	【14・金】 麦ごはんに中華どんぶりの具をかけて食べましょう。
13月	①食パン ②牛乳 ③文字マカロニスープ ☆④かつおのカップ焼き ⑤ジャム&マーガリン	③鶏肉 ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ③小松菜 ④ピーマン ④赤ピーマン ④パセリ	③④たまねぎ ③キャベツ ③セロリ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ⑤いちごジャム ⑤マーガリン	③米油 ④大豆油 ④マヨネーズ	864	33.9	
14月	①麦ごはん ②牛乳 ③ハート型にんじん入り中華どんぶりの具 ④ナムル	③豚肉 ③いか ③えび ③あさり ③うずら卵	②牛乳	③④にんじん ③小松菜 ④ほうれん草	③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④だいこん ④大豆もやし	①米 ①麦 ③でん粉 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	733	32.1	

※ 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。

☆印の献立は、中学校3年生のアンコール献立です。
アンコール献立は、1～3月にできる

給食だより ノロウイルスに注意!

全国的にノロウイルスが流行しています。ご家庭でも十分ご注意ください。

症状は?

下痢、嘔吐、腹痛、発熱が主な症状で、カゼに似た症状のため、気づきにくい場合もあります。



どのようにして感染?

- ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生または不十分な加熱のまま食べた場合。または二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 人から人へ、または吐物や糞便などを介して感染する場合。
- 感染者のくしゃみやせきなどにより飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する場合。

予防で大切なのは...

手洗い

石けんを使い、しっかりこすって洗いましょう。



加熱

食品は十分加熱を。新鮮だから安全ではありません。また、酢やレモンでは殺菌になりません。

消毒

調理器具はしっかり洗浄・消毒・乾燥を!



もし発症してしまったら...

- 嘔吐物や糞便は絶対に素手で扱わない
- 嘔吐物や糞便で汚れたものは、マスクと手袋をしたうえで、家庭用漂白剤を使って消毒(アルコールでは消毒できません)
- 嘔吐や下痢が止まってもウイルスは排出されていることがあるので注意を!
- 感染者の介護をした場合には、必ず手洗い・うがいを!



平成 26 年

2 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.2〕

札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		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	
		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)			
17	①麦ごはん ②牛乳 ③うすくず汁 ④三色そばろ	③鶏肉 ③豆腐 ④牛肉 ④豚肉 ④大豆 ④卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ④しょうが ④枝豆	①米 ①麦 ③④でん粉 ④さとう	④米油 ④植物油	761	32.5	【17・月】 麦ごはんに 三色そばろを かけて食べま しょう。
18	☆①メロンパン ②牛乳 ③麦スープ ☆④鶏肉のハーブ焼き ☆⑤さっぱりサラダ	③ベーコン ④鶏肉	②牛乳	③⑤にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③えのきたけ ③しめじ ③コーン ⑤だいこん ⑤きゅうり ⑤レモン果汁	①パン ③麦 ⑤さとう	⑤米油	791	29.5	
19	①ごはん ②牛乳 ③酢豚 ④手作りお茶じゃこふりかけ	③豚肉	②牛乳 ④しらす干し ④昆布	③にんじん ③ピーマン ④茶 ④小松菜	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③れんこん ③しいたけ	①米 ③でん粉 ③じゃがいも ③④さとう	③菜種油 ④米油 ④ごま	809	30.9	【24・月】 チャーハン にかつお節を かけて食べま しょう。
20	①県内産小麦のミルクパン ②牛乳 ☆③かつおのクリームパスタ ☆④パイアのサラダ ⑤一食野菜いっぱいドレッシング	③ベーコン ③かつお ③白いんげん豆ペースト ⑤かつお節エキス	②③牛乳	③⑤赤ピーマン ③ほうれん草 ④にんじん	③⑤たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③⑤にんにく ④パイア ④きゅうり ⑤ブルーベリー ⑤りんご ⑤しいたけ ⑤しょうが	①パン ③スパゲッティ ⑤さとう	③米油 ⑤植物油	832	36.6	
21	☆①キムチごはん(チャーハン) ②牛乳 ③紅白はんぺんのすまし汁 ☆④ナタデココ入りフルーツポンチ	①カキ・ホタテエキス ①ホーク・チキンエキス ①豚肉 ③豆腐 ③鶏肉 ③かまぼこ ③タラ ③卵白	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ③ほうれん草	①オニオンエキス ①コーン ①白菜キムチ ①にんにく ①枝豆 ③えのきたけ ③しいたけ	①米 ①さとう ③でん粉 ③さとう ③やまいも	①米油 ③植物油	720	30.2	【24・月】 たんかんの 皮は、入っ ていた容器に 入れて給食セ ンターに返し てください。
24	①かつお節の揚げじゃこチャーハン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④たんかん ⑤一食かつお節	①カキ・ホタテエキス ①ホーク・チキンエキス ①ベーコン ①卵 ③鶏肉 ③白いんげん豆 ⑤かつお節	②牛乳 ①しらす干し ①昆布エキス	①③にんじん ①ピーマン ③ほうれん草	①オニオンエキス ①梅 ③セロリ ③だいこん ③キャベツ ④たんかん	①米 ①さとう ①さとう ①でん粉 ①でん粉 ③じゃがいも	①ごま油 ①植物油 ③米油	747	31.5	
25	☆①チーズパン ②牛乳 ③豆腐の野菜あん ☆④シャキシャキポテトのサラダ	③豚肉 ③豆腐	②牛乳	③にんじん ③小松菜	③たまねぎ ③たけのこ ③きくらげ ③しいたけ ③キャベツ ③しょうが ④きゅうり ④枝豆 ④コーン	①パン ③でん粉 ④じゃがいも ④さとう	③米油 ③④ごま油 ④ごま	777	35.1	【28・金】 麦ごはん にハヤシライ スのルウを かけて食べま しょう。
26	①ごはん②牛乳③きのこたっぷり野菜スープ ☆④かつお腹皮のサイコロコロ ⑤にんじんとほうれん草のごまあえ ★⑥りんごゼリー	③鶏肉 ④かつお腹皮 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③⑤にんじん ⑤ほうれん草	③だいこん ③えのきたけ ③しめじ ③しいたけ ③はくさい ④しょうが ⑥りんご果汁	①米 ③じゃがいも ④でん粉 ④⑤⑥さとう ⑥水あめ	④菜種油 ④⑤ごま	819	36.8	
27	☆①ソフトめん ②牛乳 ☆③ミートソース ☆④茎わかめのサラダ ⑤一食和風ドレッシング	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③金時豆ペースト	②牛乳 ③粉チーズ ④茎わかめ ⑤かつおエキス	③④にんじん ⑤赤ピーマン	③⑤たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④きゅうり ④コーン	①めん ③じゃがいも ③米粉 ⑤さとう ⑤でん粉	③米油 ⑤菜種油	773	30.3	【28・金】 麦ごはん にハヤシライ スのルウを かけて食べま しょう。
28	①麦ごはん ②牛乳 ☆③ハヤシライスのルウ ☆④キャベツとコーンのソテー	③豚肉 ③レンズ豆 ④ウインナー	②牛乳 ③生クリーム	③にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ③グリーンピース ③にんにく ③しょうが ③マッシュルーム ④コーン ④キャベツ	①米 ①麦 ③じゃがいも ③黒砂糖	③④米油	836	29.0	

立小6年生献立 第二弾

今月も立神小学校6年生のみなさんが考えた献立が給食に登場します！

2月5日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・札幌牛の具だくさん汁
- ・鮭のホイル焼き
- ・カットりんご
- ・わかめふりかけ

2月26日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・きのこたっぷり野菜スープ
- ・かつお腹皮のサイコロコロ
- ・にんじんとほうれん草のごまあえ
- ・りんごゼリー

作ってみませんか？

～ 高菜とひじきのじゃこ炒め 2/7(金)献立より ～

- <材料>(4人分)
- ・ しらす干し 40g
 - ・ 高菜漬け 40g
 - ・ しょうが(おろし) 少々
 - ・ ひじき(乾) 6g
 - ・ 砂糖 小さじ2/3
 - ・ こいくちしょうゆ 小さじ1/2
 - ・ 酒 小さじ2/3
 - ・ いらごま 小さじ2
 - ・ ごま油 適宜

<作り方>

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② しらす干し、ひじき、高菜漬け、しょうがを炒め、調味料 で味付けする。
- ③ ごまを入れて仕上げる。



カンタン&作り
起きもでき
るので、朝ご
はんのおか