



令和 3 年

2 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	
曜日		1群 魚・肉・卵・豆 大豆製品	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月	①ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④カラフル野菜ソテー	③大豆 ③かつお ③とり肉 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③えだまめ ④赤ピーマン	③しょうが ③たまねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ①麦 ③じゃがいも	③④油	小学校 685 29.5 中学校 816 34.5	[2・火] マイティソース のごみは一つにま とめてコンテナに入 れてください。	
2月	①バーガーパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④コロッケ ⑤マイティソース	③ベーコン ③ひよこ豆	②牛乳	③トマト ③にんじん ③パセリ	③だいこん ③セロリー	①パン ③スパゲッティ ③じゃがいも	④なたね油	小学校 654 21.4 中学校 794 25.4		
3月	①ごはん ②牛乳 ③大豆入りみそ汁 ④枕崎牛の時雨煮	③大豆 ③豆腐 ③みそ ④牛肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④えだまめ	③だいこん ③ふかねぎ ④たまねぎ ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油 ④ごま	小学校 589 27.8 中学校 768 33.2		
4月	●①米粉パン ②牛乳 ③野菜たっぷりスープ ④ポークチャップ	③とり肉 ③ひよこ豆 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③キャベツ ③えのき ④しめじ	①パン ③じゃがいも ④さとう	④油	小学校 631 23.6 中学校 761 28.6		
5月	①ごはん ②牛乳 ③味噌けんちん汁 ●④かつお腹皮のホイロ焼き	③豆腐 ③とり肉 ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③だいこん ③ふかねぎ ④レモン	①米		小学校 622 31.0 中学校 766 34.2		
8月	①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④小松菜ソテー	③とり肉 ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ④こまつな ④赤ピーマン	③だいこん ③ふかねぎ ③ごぼう ③こんにやく ④もやし ④キャベツ	①米 ③じゃがいも	④油	小学校 586 25.8 中学校 753 32.8		
9月	①コッペパン ②牛乳 ③さつまいのクリーミースープ ④豆と海そうのサラダ ⑤いちごジャム	③とり肉 ③白大豆 ④ひよこ豆 ④レッドキドニー	②③牛乳 ③ホワイトルー ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ④きゅうり ⑤いちご	①パン ③さつまいも ④さとう	③油	小学校 603 25.7 中学校 765 31.4	[9・火] いちごジャムのごみ は一つにまとめて コンテナの中に入 れてください。	
10月	①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④かんぱちのかば焼き風	③豚肉 ③生揚げ ④かんぱち	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③しいたけ ③たけのこ	①米	④なたね油	小学校 632 30.5 中学校 832 35.5		
12月	①ごはん ②牛乳 ③ちゃんこ鍋 ④ひじきのアーモンドサラダ	③豚肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ④赤ピーマン	③だいこん ③ごぼう ③えのき ③しめじ ③はくさい ③もやし ④きゅうり ③ふかねぎ ④キャベツ	①米	④アーモンド ④オーリーブオイル	小学校 586 29.5 中学校 753 23.9		

※ 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。



## 作ってみよう!

枕崎牛の時雨煮  
~ 2/3(水) 献立より ~

### <材料> 4人分

- ★サラダ油・・・適量
  - ★枕崎牛スライス・・・100g
  - ★玉ねぎ・・・1/2個
  - ★ささがきごぼう・・・60g
  - ★糸こんにやく・・・40g
  - ★枝まめむき実・・・20g
- A {
- ☆料理酒・・・大さじ1
  - ☆本みりん・・・大さじ1
  - ☆中ざら糖・・・大さじ1
  - ☆濃口しょうゆ・・・大さじ2
  - ☆いりごま・・・小さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎをスライスし、糸こんにやくは食べやすい長さにカットする。
- ② フライパンに油をひき、①とささがきごぼう、えだまめ、枕崎牛を炒める。
- ③ ②をAの調味料で味付けしたら完成。





令和 3 年

2 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	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 さかな・にく・たまご (魚・肉・卵・ 豆・まめ・せいりん 製食品)	2群 ごうじゆにまうにゆうせいひん (牛乳・乳製品・ こごかな・かいもろ 小魚・海藻)	3群 りくおやしうく やさい (緑黄色野菜)	4群 たの やさい・くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 あぶら (油脂)			
15	①ごはん ②牛乳 ●③具沢山みそ汁 ④かつおの南蛮漬	④かつお腹皮 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④赤ピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③しめじ ③もやし ③キャベツ ④しょうが	①米 ①小麦 ③じゃがいも	④なたね油	667	31.8	小学校 中学校
16	①ミルクパン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④チキンのハーブ焼き	③ベーコン ④とりにく	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③はくさい	①パン ③じゃがいも		617	31.7	小学校 中学校
17	●①キムチチャーハン ②牛乳 ③中華スープ ●④フルーツポンチ	①豚肉 ①ベーコン	②牛乳 ③きくらげ ③わかめ	①③にんじん ①えだまめ	①コーン ①はくさい ③たまねぎ ③にら ③しいたけ ③キャベツ ④みかん ④モモ ④アセロラ果汁 ④りんご果汁	①米 ③じゃがいも ③ビーフン	①油 ③ごま油	679	27.5	小学校 中学校
18	●①小型黒糖パン ②牛乳 ●③わかめうどん ④野菜のごま酢和え	③とりにく ③さつまあげ	②牛乳 ③わかめ	④にんじん	③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ ③キャベツ ③きゅうり	①パン ③うどん ④さとう	④ごま油 ④いりごま	598	24.8	小学校 中学校
19	●①札幌産ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④豚肉のしょうが炒め	③とりにく ③豆腐 ④豚肉 ③卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん	③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③だいこん ④キャベツ	①米 ④さとう	③油	579	25.6	小学校 中学校
22	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④ナムル	③豚肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ③えだまめ	③たまねぎ ③たけのこ ③にら ④だいこん ④もやし	①米 ③④さとう	③④ごま油 ④ごま	656	25.8	小学校 中学校
24	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わすまし汁 ④豚キムチ	③生揚げ ③かまぼこ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな	③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ③はくさい ③ふかねぎ ④もやし	①米	④油	586	26.3	小学校 中学校
25	①黒糖パン ②牛乳 ●③青菜ラーメン ④揚げぎょうざ	③豚肉	②牛乳 ③きくらげ	③にんじん	③たまねぎ ③もやし ③チンゲンサイ	①パン ③氷あめ ③スパゲッティ	③ごま油 ③いりごま ④なたね油	658	26.0	小学校 中学校
26	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④まわかめのガーリック炒め	③とりにく ③ちくわ ③生揚げ ④ベーコン	②牛乳 ④荳わかめ	③にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③ごぼう ③たけのこ ③れんこん ③こんにやく ③しいたけ ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③さとう	③④油	832	32.6	小学校 中学校

毎日給食に登場する牛乳。寒いとなかなか飲みきれないかもしれませんが、牛乳には日本人が不足しがちなカルシウムがたっぷり含まれています。毎日しっかりと飲むように心がけましょう。



牛乳を飲もう!

●印は中学校3年生のアンコール給食です。

## 2月 給食だより

### 地産地消とは?

みなさんは「地産地消」という言葉の意味を知っていますか?

- 『地』・・・地域で
- 『産』・・・生産されたものを
- 『地』・・・その地で
- 『消』・・・消費する

地産地消とは、地元の食材をその地域で消費することを言います。みなさんも札幌の食材を知り、普段の食事から地産地消を意識してみましょう!

#### 地産地消のメリットは?

- ・身近な場所から、新鮮でより安全な食材をより安く得られる。
- ・消費者が自ら生産状況を確認でき、安心感が得られる。

### 食料自給率アップを目指そう!

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元で採れる食材を食べたり、ごはん中心のバランスの良い食事を心がけたり、食べ残しを減らしたりすることです。

自分自身の日頃の食生活を振り返り、できることから少しでも取り組んでみましょう。

