



令和 3 年  
3 月

# こんだてよいていひょう



No.1

札幌市立学校給食センター

日	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー	たんぱく質	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	g				
曜日	献立名						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
							(魚・肉・卵・豆・大豆製品)	(牛乳・乳製品・小魚・海藻)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(米・パン・めん・いも・砂糖)	(油脂)			
1 . 月	①ごはん ②牛乳 ●③肉じゃが ④手作り餅ふりかけ						③豚肉 ③生揚げ ④かつお節 ④餅 ④卵	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③いとこんにやく ③しいたけ	①米 ③じゃがいも	③ごま油 ④油 ④ごま	小学校 661   28.3 中学校 771   32.8		
2 . 火	●①小型黒糖パン ②牛乳 ●③肉うどん ④豆腐しゅうまい						③豚肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③生揚げ ④豆腐	②牛乳	③こまつな ③④にんじん ④えだまめ	③④たまねぎ ③はくさい ③しいたけ	①パン ③さとう ③うどん ④小麦粉		小学校 694   33.1 中学校 839   39.0	<p>食べた目の色じゃないよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p> <p>ぼくは目をよく見たいよ</p>	
3 . 水	①ひなまつりずし ②牛乳 ③かぼちゃ団子汁 ④きびなごかりかり揚げ						①とり肉 ①さつま揚げ ①油揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ③きびなご	①③にんじん ①えだまめ ③かぼちゃ	③しいたけ ③たけのこ ③はくさい ③だいこん	①米 ①さとう ④米粉 ④じゃがいも	①油 ①ごま ④なたね油	小学校 691   29.5 中学校 821   33.9		
4 . 木	①バターパン ②牛乳 ③マカロニスープ ④ハンバーグオートマソース						③ベーコン ③大豆 ④豚肉 ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④小麦粉	④オリーブ油	小学校 629   28.6 中学校 768   32.7		
5 . 金	①ごはん ②牛乳 ③五目スープ ④ホイコーロ						③とり肉 ③豆腐 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ③えだまめ	③もやし ③キャベツ ④ふかねぎ	①米 ③はるさめ	③ごま ④ごま油 ④油	小学校 647   29.9 中学校 762   34.6		
8 . 月	①ごはん ②牛乳 ●③おでん ④豚みそ						③とり肉 ③ちくわ ③生揚げ ③うずら卵	②牛乳 ④昆布 ④豚肉 ④みそ	③④にんじん ③④にんじん ④いら	③だいこん ③こんによく ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③さとう	④油 ④ごま	小学校 697   27.9 中学校 825   32.3		
9 . 火	①小型ミルクパン ②牛乳 ③ミートスパゲティー ④白菜とデコポンのサラダ						③豚肉 ③大豆 ③大豆	②牛乳	③にんじん ③パセリ ③赤ピーマン	③セロリー ③たまねぎ ③マッシュルーム ③ソテードオニオン ④はくさい ④きゅうり ④デコボン	①パン ③スパゲティー	③油 ③ごま	小学校 697   27.9 中学校 852   29.1		
10 . 水	①ごはん ②牛乳 ③かご豚汁 ●④高菜の油いため						③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④とり肉 ④かつお節	②牛乳	③④にんじん ③ふかねぎ ③えだまめ ④たかな漬	③こんによく ③ふかねぎ ④たけのこ	①米 ③じゃがいも ③さとう	③油 ③④ごま	小学校 649   26.9 中学校 760   31.3		
11 . 木	①メロンパン ②牛乳 ③具だくさんスープ ●④かつおのカップ焼き						③ベーコン ③大豆 ④かつお ④卵	②牛乳 ④チーズ	③ほうれんそう ③にんじん ③えだまめ ③赤ピーマン ④パセリ	③④たまねぎ ③しめじ ④コーン	①パン ③じゃがいも	④油 ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 699   28.5 中学校 824   33.4		
12 . 金	①札幌産ごはん ②牛乳 ●③チキンカレー ●④フルーツポンチ						③とり肉	②牛乳 ③チーズ	③にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ③りんご果汁 ④みかん ④りんご ④アセロラ ④パイン ④ナタデココ	①米 ③じゃがいも		小学校 697   18.5 中学校 806   21.0		<p>12(金) ごはんにかレー ルウをかけて食べ てください。</p>

※ 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！

### 高菜の油炒め

★材料(4人分)

ごま油.....	小さじ1	A	料理酒.....	大さじ1/2
とりミンチ.....	80g		中双糖.....	大さじ1/2
おろししょう.....	小さじ1/2		こいりしょうゆ.....	小さじ1/2
たかな漬.....	60g			
花かつお.....	大さじ			
いりごま.....	小さじ			

★作り方

- ① フライパンにごま油をひき、とりミンチを炒める。
- ② しょうが、たかな漬、花かつお、ごまを順に加えて、炒める。
- ③ Aの調味料を加えて、味をととのえる。



令和 3 年  
3 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)			
15	●①わかめごはん ②牛乳 ③ワンドゥース ●④とりのから揚げ ●⑤お祝いクレープ(中学校のみ)	④とり肉 ⑤豆乳	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜	③はくさい ③もやし ③しめじ ⑤いちご	①米 ④でんぷん ③ワンドゥース ⑤米粉	④なたね油	小学校 629 26.7 中学校 828 32.5	●印の献立は 中学校3年生の アンコール献立 です。	
16	①コッペパン ②牛乳 ③ウィンナーとキャベツのスープ ④焼きつくね ⑤マーシャルピーンズ	③ウィンナー ③大豆 ④とり肉	②牛乳	③ほうれんそう ③えだまめ ③④にんじん	③④たまねぎ ③セロリー ③キャベツ ④れんこん	①パン ③じゃがいも ⑤マーシャルピーンズ		小学校 631 26.4 中学校	ご卒業おめでとう ございます	
17	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④かつおカクテルソース	③豆腐 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ	①米 ④じゃがいも ④でんぷん ④ごま	④ごま ④なたね油	小学校 660 27.7 中学校 766 31.6		
18	①ドッグパン ②牛乳 ③ポトフ ④キーマカレー	③ウィンナー ③とり肉 ④大豆 ④豚肉	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③ブロッコリー ④えだまめ	③セロリー ③キャベツ ③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ	①パン ③じゃがいも	④油 ④バター	小学校 638 32.1 中学校 776 38.5	15(月) お祝いクレープの袋 19(金) 紫いもチップスの袋 23(火) マイティソースの袋	
19	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④かつおそぼろ丼 ⑤紫いもチップス	③生揚げ ④かつおなまりぶし ④卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③だいこん ③たまねぎ ③えのき ③はくさい	①米 ⑤さつまいも	④油	小学校 671 30.4 中学校 787 35.0	お祝いクレープの袋 コンテナ置ごと ひとつにまとめて コンテナに入れ て下さい。	
22	①ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④札幌牛チャブチ	③生揚げ ④牛肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③えだまめ ④ピーマン	③えのき ③コーン ③はくさい ④キムチ ④しいたけ ④たけのこ	①米 ④でんぷん ④マロニー	④ごま油	小学校 653 27.0 中学校 773 34.8		
23	①バーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース ⑥お祝いクレープ(小学校のみ)	③ベーコン ③大豆 ④かつお腹皮 ⑤豆乳	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③キャベツ ⑤いちご	①パン ④じゃがいも ④小麦粉 ④パン粉⑤米粉	④なたね油	小学校 655 24.5 中学校 768 28.1		
24	①ごはん ②牛乳 ②牛乳 ③鶏飯スープ ④鶏飯具 ★⑤ヨーグルト	③とり肉 ④卵	②牛乳 ⑤ヨーグルト	④にんじん	④しいたけ ④ふかねぎ ④つぼ漬け	①米	④油 ④ごま	小学校 中学校 782 36.1	24(水) ごはんに鶏飯 スープ・具をかけて 食べてください。	

## 3月給食だより

### 1年間の給食を 振り返りましょう

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

は、自由に書きましょう。

「新しい生活様式」  
バージョン



<p>給食の前に しっかりと 手を洗った。</p>	<p>手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前の人 と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、 身したくを きちんと できた。</p>
<p>食べるとき以外、 マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつが きちんとできた。</p>	<p>前を向いて、 静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって 食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を 意識して、なるべく残さず 食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>