



令和 3 年

5 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 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)			
6	①小型黒糖パン ②牛乳 ③わかめうどん ④ちくわの磯辺揚げ ⑤柏餅	③とり肉 ③油揚げ ④ちくわ ⑤小豆	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ	①パン ③うどん	④なたね油	小学校 659 27.1 中学校 797 31.4		ちくわ磯辺揚げ しょうねん1個 ほかくねん 他学年2個
7	①ごはん ②牛乳 ③根菜の煮物 ④かつおみそ	③とり肉 ③がんもどき ③ちくわ ③豚肉	②牛乳 ③生揚げ ③かつお	③にんじん ③えだまめ	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こめ ③じゃがいも ③④さとう	③油	小学校 682 32.3 中学校 802 37.5	7(金) ごはんにかつお みそをかけて食べ てください。	
10	①ごはん ②牛乳 ③五目スープ ④豆腐そぼろ	③とり肉 ③油揚げ ③かまぼこ ④高野豆腐	②牛乳	③④にんじん ④えだまめ	③もやし ③えのき ③しいたけ ③キャベツ ③たけのこ	①こめ ③はるさめ	④油	小学校 646 29.9 中学校 761 34.7	10(月) ごはんに豆腐 そぼろをかけて 食べてください。	
11	①ドッグパン ②牛乳 ③パンブキンスープ ④キーマカレー	③ベーコン ④豚肉 ④大豆	②③牛乳 ③スキムミルク ③生クリーム	③④にんじん ③かぼちゃ ③えだまめ ④ピーマン	③④たまねぎ ③マッシュルーム	①パン ③小麦粉	③バター ④油	小学校 617 26.3 中学校 760 31.6	11(火) ドッグパンにキー マカレーをはさん で食べてください。	
12	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子汁 ④かご豚焼肉炒め	③生揚げ ③たら ④みそ ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③ほうれん草	③だいこん ③えのき ④りんご果汁 ③ごぼう ④ふかねぎ ④キャベツ	①こめ ④さとう	④油 ④ごま	小学校 647 27.2 中学校 765 31.3		
13	①米粉パン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④アスパラソテー	③金時豆 ③ウィンナー ③とり肉 ③豚肉	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赤ピーマン	③④たまねぎ ③マッシュルーム ④キャベツ ④えのき	①パン ③じゃがいも ③さとう	④油 ③バター	小学校 669 24.8 中学校 829 29.9	6(木) コンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れて ください。	
14	①ごはん ②牛乳 ③親子丼 ④切干大根の和え物	③とり肉 ③かまぼこ ③卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③ふかねぎ ③しいたけ ④干し大根 ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①こめ ③さとう ③でんぷん	③油 ④ごま	小学校 638 27.0 中学校 758 31.2		
17	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④かつお腹皮の南蛮	③とり肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳	④にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③ふかねぎ ④黄ピーマン ④レモン果汁	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④油	小学校 647 28.5 中学校 759 33.0		
18	①小型バターパン ②牛乳 ③スパゲティミートソース ④アーモンドサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	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コーン	①パン ③スパゲティ ④アーモンド	③オリーブ油 ④アーモンド ④油	小学校 678 28.3 中学校 852 31.6		
19	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④さわらのアイオリ焼き	③油揚げ ③みそ ④さわら	②牛乳	③にんじん ④パセリ	③だいこん ③ごぼう ③キャベツ ③ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも	③ごま (ノンソグマヨネーズ)	小学校 669 28.3 中学校 768 30.1		

※ 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。



作ってみませんか? ~かつおの南蛮~ 5/17の献立より

材料(4人分)

- | | | | | |
|--------|-------|---|--------|------|
| かつお角切り | 200g | B | 三温糖 | 大さじ1 |
| でん粉 | 20g程度 | | うす口しょう | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | | みりん | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 50g | | 酢 | 大さじ1 |
| 赤ピーマン | 30g | | 料理酒 | 小さじ1 |
| 黄ピーマン | 30g | | | |



- ① Aをあらみじんに切り、ポイルする。
- ② Bを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ かつおにでん粉をまぶして揚げる。
- ④ ②に③と①を入れて混ぜ合わせる。



令和 3 年

5 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 g	
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)			
20 木	①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④とり肉のハーブ焼き	③ベーコン ③豚肉 ③とり肉 ④大豆	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ③小麦粉			小学校	21(金) 麦ごはんにはヤン ライスのルーをか けて食べてください。
									699	
21 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④こんにやくサラダ	③豚肉 ③金時豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	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油		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									673	
24 月	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④札幌牛サイコロステーキ ★⑤アセロラゼリー	④牛肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③ふかねぎ ④だいこん ⑤アセロラ	①米 ③じゃがいも ③さとう	④油		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									651	
25 火	①テーブルロールパン ②牛乳 ③ABCスープ ④オレンジミックスフルーツ ⑤抹茶蒸しパン	⑤豆乳	②牛乳	③にんじん ③トマト ⑤お茶	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ ④みかん ④もも ④なつみかん ⑤みかん果汁	①パン ⑤小麦粉 ③マカロニ	③油		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									673	
26 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④高菜ひじき	③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ	②牛乳 ④ひじき ④しらす干し	③にんじん ③かぼちゃ ③たかなづけ	③たまねぎ ③糸こんにやく ③しいたけ ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									654	
27 木	①ココアバターパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④かつおフライ ★⑤ヨーグルト	③豚肉 ③ウィンナー ③レッドキドニー	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ④茶ピーマン ④えだまめ ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ④小麦粉 ④パン粉	④なたね油		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									666	
28 金	①ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④おかか和え	③豚肉 ③かまぼこ ③油揚げ ③うずら卵	②牛乳 ②昆布 ③さつま揚げ	③にんじん ③チンゲン菜 ③さつま揚げ ④こまつな	③きくらげ ③たけのこ ③たまねぎ ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①米 ③でんぷん	③油		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									638	
31 月	①ごはん ②牛乳 ③水ぎょうざのスープ ④とりとポテトのチリソース	③豚肉 ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン	③もやし ③コーン ③キャベツ ③④たまねぎ	①米 ④じゃがいも ④さとう ③小麦粉	③サラダ油 ④なたね油 ③ごま ④でんぷん		小学校	28(金) ごはんには中華并 の具をかけて食べ てください。
									641	

5月 給食だより



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。