



令和 3 年

9 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 さかな・くたくたごまめ (魚・肉・卵・豆 豆製品)	2群 ぎゅうにゅうにゅうせいひん (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 りやうしよくやさい (緑黄色野菜)	4群 た 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)		g		
1	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ほうれん草ソテー	③豚肉 ④白花豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ④ほうれん草 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④もやし ④キャベツ	①米 ①麦	③④油	594	22.6	小学校 中学校 779   29.6	
水											
2	①ミルクパン ②牛乳 ③麦スープ ④ポテトのミートチーズ焼き	③ベーコン ④とり肉	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③こまつな ④パセリ	③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ	①パン ③麦 ④じゃがいも	④油	610	28.9	小学校 中学校 827   37.8	
木											
3	①ごはん ②牛乳 ③トック入り野菜スープ ④キムチ炒め	③とり肉 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ③ふかねぎ ④キムチ ④大豆もやし	①米 ③じゃがいも ③トック	③④ごま ③ごま油 ④油	635	25.5	小学校 中学校 817   33.1	
金											
6	①ごはん ②牛乳 ③野菜たっぷりみそ汁 ④かご豚塩だれ丼の具	③大豆 ③油揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ ④にら	③なす ③④たまねぎ ④キャベツ ④レモン果汁	①米	③油 ④ごま ④ごま油	604	23.5	小学校 中学校 783   30.2	
月											
7	①お茶バターパン ②牛乳 ③トマトシチュー ④れんこんサラダ	③豚肉 ③白花豆	②牛乳 ③チーズ	①お茶 ③トマト ③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④れんこん ④きゅうり	①パン ③④さとう ③じゃがいも	③油 ④ごま	726	28.6	小学校 中学校 859   34.6	【9・木】 みかん果汁のごみ はクラスごとに一つ にまとめてコンテナ に入れてください。
火											
8	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④とりみそ焼き	③豆腐 ④とり肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③ごぼう ③こんにやく ④ふかねぎ	①米 ③さといも ④さとう		616	24.9	小学校 中学校 795   32.1	
水											
9	①ドッグパン ②牛乳 ③ABCスープ ④かつおツナ ⑤みかん果汁	③ベーコン ④かつお	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③ほうれん草 ④ピーマン ④蒸ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ④コーン ⑤みかん果汁	①パン ③マカロニ	③油 ④ごま	665	25.9	小学校 中学校 874   34.3	【10・木】 マイティソースのごみ はクラスごとに一つ にまとめてコンテナ に入れてください。
木											
10	①ごはん ②牛乳 ③ニラ玉汁 ④チキンカツ ⑤マイティソース	③かまぼこ ③卵 ③豆腐 ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③にら	③たまねぎ ③えのき ③キャベツ ③きくらげ	①米 ④小麦粉	③ごま油 ④なたね油	638	26.9	小学校 中学校 801   32.7	
金											
13	①ごはん ②牛乳 ③カレー豚じゃが ④わかめサラダ	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ	②牛乳 ④わかめ	③④にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④きゅうり ④コーン ④キャベツ ④レモン果汁	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま油	629	24.8	小学校 中学校 808   32.1	【14・火】 カットバインのごみ はクラスごとに一つ にまとめてコンテナ に入れてください。
月											
14	①テーブルロールパン ②牛乳 ③青菜ラーメン ④かつおぎょうざ(2個ずつ) ☆⑤冷凍カットバイン	③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ ④にら	③④たまねぎ ③もやし ③きくらげ ④キャベツ ⑤パン	①パン ③水あめ ③スパゲッティ ④小麦粉	③ごま油 ③ごま ④なたね油	637	26.6	小学校 中学校 902   40.7	
火											

※ 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。



## 作ってみよう!

かつおのカクテルソース  
 ~ 9月24日(金)献立より ~

## <材料> 4人分

- ★揚げ油・・・適量
- ★かつお腹皮角切(粉分)・・・160g
- ★皮付きポテト・・・120g
- ★枝豆むき実・・・30g

- (A)
- ☆おろししょうが・・・3g
  - ☆料理酒・・・小さじ1
  - ☆ケチャップ・・・大さじ2
  - ☆三温糖・・・大さじ1
  - ☆ウスターソース・・・大さじ1/2
  - ☆赤ワイン・・・小さじ1

## <作り方>

- ① かつお腹皮と皮付きポテトを油で揚げる。
- ② Aをすべて合わせて焦げないようにフライパンで加熱しながら混ぜ合わせる。
- ③ ①と枝豆を合わせて②で作ったソースと絡めたら完成。





令和 3 年

9 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 (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)			
15	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子汁 ④かんぱちのナッツがらめ	③とり肉 ③油揚げ ③たら ④かんぱち	②牛乳	③にんじん	③キャベツ ③たまねぎ ③えのき ③ごぼう ③だいこん ③ふかねぎ	①米 ④さとう	④なたね油 ④ごま ④アーモンド	小学校 703   32.3 中学校 902   40.7		【21・火】 コーンシユウマイ 小1~2年 1個 小3~6年 2個 中学生 2個
16	①小型黒糖パン ②牛乳 ③スパゲッティミートソース ④レモン風味サラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ③パセリ ④こまつな	③セロリ ③たまねぎ ③マッシュルーム ③キャベツ ④レモン果汁 ④きゅうり ④コーン	①パン ③スパゲッティ ④さとう	③油 ④ごま	小学校 642   25.6 中学校 1068   39.9		
17	①高菜チャーハン ②牛乳 ③ワントンスープ ④フルーツポンチ	①ベーコン ③とり肉	②牛乳	①にんじん ③チンゲンサイ	①たかな ①たまねぎ ①コーン ③えのき ③もやし ④モモ ④パイナップル ④みかん ④ナタデココ ④りんご果汁	①米 ①さとう ③タンメン	①油 ①ごま ①ごま油	小学校 645   21.2 中学校 837   27.4		<カルシウムが 多いのはどっち?>
21	①小型チーズパン ②牛乳 ③肉うどん ④コーンシユウマイ	③④豚肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③生揚げ ④豆腐	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③さとう ③うどん		小学校 608   27.5 中学校 820   36.9		こまつな
22	①ごはん ②牛乳 ③肉団子スープ ④チンジャオロース	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③とうがん ③たまねぎ ③えのき ③もやし ④しいたけ ④たけのこ	①米 ④さとう	④ごま油	小学校 619   24.1 中学校 798   31.0		ほうれんそう
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④かつおのカクテルソース	③豆腐 ③かまぼこ ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④えだまめ	③とうがん ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ	①米 ④じゃがいも	④なたね油 ④ごま	小学校 648   26.2 中学校 832   33.7		正解は... こまつなです! こまつなはほうれん そうの約3.5倍もカル シウムが含まれて います。
27	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④さんまのみぞれ煮	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④さんま	②牛乳	③にんじん	③④だいこん ③ごぼう ③だいずもやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも		小学校 693   27.9 中学校 859   34.2		こまつなです! こまつなはほうれん そうの約3.5倍もカル シウムが含まれて います。
28	①米粉パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④ジャーマンポテト	③ベーコン ③ひよこ豆 ③レッドキドニー ③④とり肉 ③ウインナー	②牛乳	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④えだまめ	③セロリ ③④たまねぎ ④マッシュルーム ④キャベツ	①パン ④じゃがいも	④油	小学校 604   27.9 中学校 812   36.7		調理の気持つきこめて いただきます!
29	①ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④枕崎産の焼肉炒め	③油揚げ ③かまぼこ ④牛肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④えだまめ ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 610   24.8 中学校 787   31.9		
30	①バターパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ひじきサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白花豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③トマト ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ③④さとう	④オリーブオイル ④アーモンド ④ごま	小学校 617   27.2 中学校 898   38.0		

## \*給食だより\*

## ~運動のできるつよいからだをつくらう!~

★スポーツの秋、運動と栄養について考えてみよう!

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をすることで骨や筋肉がつくれ丈夫な体をつくる事が出来ます。

1日3回の規則正しい食事をする習慣を身につけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補いましょう。

**食事は、主食・主菜・副菜・汁もの+果物、乳製品をそろえましょう。**



**主食**

…主にエネルギーのもとになる[ごはん・食パン・麺類]

**主菜**

…主に体をつくるもとになる[肉・魚・卵・大豆製品]

**副菜・汁もの**

…主に体の調子を整えるもとになる[野菜・きのこ・海藻・いも類]

**果物**

…ビタミン、食物繊維などの補給に

**乳製品**

…カルシウムなどの補給に



★栄養を効果的に消化・吸収するために、しっかりよく噛んで食べることも大切です。

**水分補給は、こまめに行いましょう。**

運動前には、水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後はスポーツドリンクでミネラル補給すると良いでしょう。

☆のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!