



令和 3 年  
10 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 kcal	たんぱく質 g	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				
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			
1 . 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④コンカツサラダ	③豚肉 ④かつお節	②③牛乳 ③スキムミルク	③④にんじん ③トマト ④えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③りんご果汁 ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①米 ①小麦 ③じゃがいも ④さとう	③油	小学校 653 22.3 中学校 776 25.8		<p><b>[1・金]</b> 麦ごはんはポークカレーのルーをかけて食べてください。</p> <p><b>[8・金]</b> ごはんは豚みそをかけて食べてください。</p> <p><b>[11・月]</b> ごはんは三食そぼろをかけて食べてください。</p>
4 . 月	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④中華サラダ	③豚肉 ③生揚げ ③味噌	③牛乳 ④わかめ	③にんじん ③にら ④赤ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ④もやし ④きゅうり ④コーン ④キャベツ	①米 ③④さとう ③でん粉	③ごま油 ④ごま	小学校 647 23.0 中学校 761 26.4		
5 . 火	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④きびなごカリフライ	③豚肉 ③さつまいも ③かまぼこ ④きびなご	②牛乳	③こまつな ③にんじん	③たまねぎ ③ふかねぎ ③キャベツ	①パン ④でんぷん ③うどん ③さとう ④じゃがいも	④なたね油	小学校 614 30.8 中学校 765 37.2		
6 . 水	①ごはん ②牛乳 ③秋の味見汁 ④鮭のもみじ焼き	③油揚げ ③味噌 ③大豆 ④鮭	②牛乳	④にんじん ④お茶	③だいこん ③ごぼう ③ふかねぎ ③しいたけ	①米 ③さつまいも ③じゃがいも	④ノンエッグマヨネーズ	小学校 655 30.0 中学校 769 34.7		
7 . 木	①紫いもパン ②牛乳 ③コーンポタージュ ④ポークチャップ	③ベーコン ④豚肉	②③牛乳 ③生クリーム ③チーズ	③にんじん ③パセリ ③えだまめ	③コーン ③④たまねぎ ④エリンギ ④しめじ	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ④さとう	③バター	小学校 617 27.4 中学校 770 32.6		
8 . 金	①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④豚みそ	③とりにく ③大豆 ③油揚げ ④豚肉 ④味噌	②牛乳 ③ひじき ③昆布	③にんじん ④にら	③たまねぎ ③こんにやく ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油 ④アーモンド	小学校 655 24.0 中学校 773 27.5		
11 . 月	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④三食そぼろ丼	③生揚げ ④とりにく ④高野豆腐 ④卵	②牛乳	③④にんじん ④えだまめ	③だいこん ③こんにやく ③ごぼう ③しいたけ	①米 ③さといも	④油	小学校 669 26.4 中学校 787 30.5		
12 . 火	①食パン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④アーモンドサラダ	③とりにく ③鶏肉	②③牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③プロッコロー ④こまつな ④えだまめ	③たまねぎ ③はくさい ③しめじ ④キャベツ ④レモン果汁	①パン ③さつまいも	③バター ③アーモンド ④油	小学校 644 25.7 中学校 791 30.6		
13 . 水	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④まわかめソテー	③豚肉 ③生揚げ ④ちくわ ④油揚げ	②牛乳 ④きわかめ	③にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③糸こんにやく	③米 ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 653 26.5 中学校 770 30.7		
14 . 木	①テーブルロールパン ②牛乳 ③ペンネのポロネーズソース ④かみかみサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳 ③チーズ	③にんじん ③トマト ④赤ピーマン ④えだまめ	③セロリー ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン	①パン ③ペンネ	④オリブ油 ④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 601 27.0 中学校 807 34.7		

※ 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てください。



## 10月給食だより

### 生活習慣病って何？



運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすこともあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

### こんは生活パターンはなってますか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。



令和 3 年

10 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		エネルギー	たんぱく質	
		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)	kcal	g	
15 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃ団子汁 ④さばホイル焼き	③かまぼこ ③油揚げ ④さば ④味噌	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ③こまつな	③とうがん ③しいたけ	①米 ③でん粉 ③じゃがいも	小学校 684 中学校 770	27.9 30.1		
18 ・ 月	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さつま揚げ ③卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③ふかねぎ ③干しだいこん ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①米 ③さとう ③でん粉	小学校 683 中学校 767	30.8 32.7		
19 ・ 火	①小型黒糖パン ②牛乳 ③担々麺 ④さつまいもサラダ ⑤一食マヨネーズ	③豚肉 ②牛乳	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜 ③にら ④えだまめ ④こまつな	③ふかねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③きくらげ ③もやし ④ふかねぎ ④コーン	①パン ③スパゲティー ④さつまいも ④さとう	小学校 625 中学校 811	27.5 30.3		
20 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子汁 ④かつお腹皮かば焼き	③生揚げ ③たら ③豆腐 ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③ごぼう ③ふかねぎ ③とうがん ③えのき ③はくさい	①米 ③さとう ④でん粉	小学校 648 中学校 777	21.6 33.1		
21 ・ 木	①バターパン ②牛乳 ③とりと揚げの中華煮 ④ビーンズサラダ	③とり肉 ③生揚げ ③うずら卵 ③かまぼこ ④レドキドニー	②牛乳	③にんじん ③ピーマン ④こまつな	③たまねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③ごま油 ④オリーブ油	小学校 625 中学校 777	27.5 32.9		
22 ・ 金	①かつおピラフ ②牛乳 ③水ぎょうざのスープ ④フルーツポンチ	①かつお ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ③チンゲン菜	①③たまねぎ ③コーン ③もやし ③えのき ③キャベツ ④みかん ④ライム ④もも ④ナタデココ	①米 ③小麦粉	小学校 648 中学校 774	21.6 24.5		
25 ・ 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④かこ豚のホイコーロ	③生揚げ ③糸かまぼこ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン	③だいこん ③こんにやく ③ふかねぎ ③しいたけ ④たまねぎ ④ふかねぎ ④キャベツ	①米 ③さといも ④ごま	小学校 655 中学校 774	29.2 24.5		
26 ・ 火	①米粉パン ②牛乳 ③野菜とマカロニのカレーソース煮 ④ごぼうサラダ	③とり肉 ③ウィンナー ③かまぼこ	②③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③プロッコリー ③えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ④ごぼう ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	小学校 624 中学校 770	26.4 34.0		
27 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③臭だくさん味噌汁 ④チキン南蛮	③豆腐 ③味噌 ④とり肉	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③ふかねぎ ③えのき ④黄ピーマン ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でん粉	小学校 686 中学校 796	25.4 29.0		
28 ・ 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ウィンナーとキャベツのスープ煮 ④かつおトロッケ ⑤ソース ★⑥かぼちゃプリン	③とり肉 ③ウィンナー ③大豆 ④かつお ⑥豆乳	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③こまつな	③キャベツ ③たまねぎ ③しめじ ⑥かぼちゃ	①パン ③さとう ④じゃがいも ④パン粉	小学校 653 中学校 771	27.9 32.3		
29 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛すき焼き風煮 ④田作りの佃煮	③牛肉 ③豆腐 ③油揚げ	②牛乳 ④ひじき ④塩昆布	③にんじん	③④こんにやく ③大豆もやし ③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③はくさい ③ふかねぎ	①米 ③④さとう ④アーモンド	小学校 681 中学校 803	30.8 35.6		

28(木) かぼ  
ちゃプリン容器  
はコンテナ室ご  
とに1つにまとめて  
入れて下さい。

[28・木]  
バーガーパン  
にかつおトロッケ  
をはきんで食べて  
ください。



## 作ってみませんか? ~鮭のもみじ焼き~ 10/6献立より

材料(4人分)

- |      |        |   |                        |     |
|------|--------|---|------------------------|-----|
| 鮭切り身 | 4枚     | A | うすろしょうゆ<br>パセリ<br>紙カップ | 小さじ |
| 塩    | 小さじ1/2 |   |                        | 適量  |
| こしょう | 適量     |   |                        | 4枚  |

- A
- |           |      |
|-----------|------|
| 料理酒       | 小さじ2 |
| マヨネーズ     | 40g  |
| すりおろしにんじん | 20g  |

- (作り方)
- ① 鮭に塩こしょうで下味をつける。
  - ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
  - ③ 紙カップに鮭を4等分入れて②の調味料を上からかける。
  - ④ 180℃のオーブンで15分焼く。  
(フライパンで蒸し焼きにしてもよい)

