



令和 3 年

11 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		小学校 中学校	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				
1	①ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④鶏肉の中華あんかけ	③油揚げ ③かまぼこ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ④えのき ④ふかねぎ	①米 ④でん粉 ④さとう	④なたね油 ④ごま油	664	27.8	小学校 中学校	
2	①ミルクパン ②牛乳 ③ウインナーと豆のトマト煮 ④こんにやくサラダ	③ウインナー ③大豆 ③レッドキドニー ③ひよこ豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ③白花生	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ④こんにやく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③④さとう	④ごま ④ごま油	621	24.3	小学校 中学校	
4	①コッペパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④ブロッコリーサラダ ⑤マーシャルピーンズ	③豚肉 ③ウインナー ③レッドキドニー ③ひよこ豆	②牛乳	③④にんじん ④赤ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ③だいこん ③セロリー ③キャベツ ④コーン	①米 ③じゃがいも ③⑤さとう	③油 ④オリーブオイル ④ごま	643	27.4	小学校 中学校	【4・木】 マーシャルピーンズのごみはクラスごとにまとめて、コンテナの中に入れてください。
5	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④枕崎牛のサイコロステーキ ★⑤マスカットゼリー	③生揚げ ③みそ ④牛肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③ごぼう ③④だいこん ③ふかねぎ ⑤マスカット果汁	①米 ③さといも ④さとう	③④ごま ③ごま油	707	30.0	小学校 中学校	
8	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④かご豚のしょうが炒め	③生揚げ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③かぼちゃ ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③もやし ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ	①米 ④さとう	④ごま ④ごま油	584	21.5	小学校 中学校	
9	①小型バターパン ②牛乳 ③イタリアンスパゲティ ④ごぼうサラダ	③ウインナー ③豚肉	②牛乳 ③チーズ	③にんじん ③トマト ③アスパラガス	③たまねぎ ③しめじ ④ごぼう ④レモン果汁 ③キャベツ ③コーン	①パン ③スパゲッティ	③オリーブオイル ④ごま	624	23.7	小学校 中学校	
10	①ごはん ②牛乳 ③秋ナスのみそ汁 ④照り焼きチキン	③豆腐 ③みそ ④とり肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③なす ③キャベツ ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう		667	26.1	小学校 中学校	
11	①米粉パン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④ポテトのおかかチーズ焼き	③ベーコン ④かつお節	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③セロリー ③えのき ③コーン	①パン ④じゃがいも	③油 ③ノンエッグマヨネーズ	655	24.5	小学校 中学校	
12	①ごはん ②牛乳 ③豚肉と大根のうま煮 ④もやしのピリ辛ソテー	③豚肉 ③生揚げ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③だいこん ③たけのこ ③しいたけ ③こんにやく ③ごぼう ④もやし	①米 ③さとう		619	23.5	小学校 中学校	
15	①麦ごはん ②牛乳 ③秋野菜カレー ④さっぱりサラダ	④とり肉	②牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③なす ③エリンギ ③りんご ③しめじ ④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①麦 ③うどん ③さとう ③じゃがいも ③さつまいも	④ごま油	645	20.8	小学校 中学校	

※ 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!

ポテトのおかかチーズ焼き  
 ~11月11日(木)献立より~

### <材料> 4人分

- ★青ピーマン…1個
- ★赤ピーマン…1個
- ★枝豆むきみ…25g
- ★かつお節…2パック
- ★フライドポテト…150g
- ★とろけるチーズ…25g

- (A)  
 ☆マヨネーズ…40g  
 ☆うすくちしょうゆ…1.5g  
 ☆こしょう…少々

### <作り方>

- 油をひいたフライパンに青ピーマン、赤ピーマン、枝豆を入れ、炒めて(A)で調味する。
- 一度①をボールに上げて冷まし、紙カップまたはアルミカップにポテト、①の具材、かつお節、とろけるチーズの順に盛りつける。
- ②をオーブンで焼き色がつくまで焼いたら完成。





令和 3 年

11 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・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)			
16 火	①テーブルロールパン ②牛乳 ③五目うどん ④ちくわの茶衣揚げ	③油揚げ ③かまぼこ ④ちくわ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④お茶	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③はくさい	①パン ③さつまいも ③うどん	④なたね油	小学校 616   25.9 中学校 781   30.8	11月24日は 『いい和食の日』	
17 水	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④茎わかめのガーリック炒め	③豆腐 ③豚肉 ③みそ ④ベーコン	②牛乳 ④茎わかめ	③にんじん ③えだまめ ③赤ピーマン ③ほうれんそう	③キャベツ ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③たまねぎ	①米 ③さつまいも	③ごま油	小学校 638   25.4 中学校 773   30.9	<和食クイズ> ●江戸時代、北海 道から日本海を通 って船で大阪まで 運ばれていた和食 にかかせない食材 がありました。 それは次のうち どれでしょう。 A: うい B: 昆布 C: いくら D: じゃがいも 正解B: 昆布	
18 木	①黒糖パン ②牛乳 ③栗入りクリームシチュー ④小松菜のサラダ	③とり肉 ③白花豆 ④大豆	②③牛乳 ③スキムミルク ④昆布	③にんじん ③えだまめ ③こまつな	③たまねぎ ③エリンギ ③もやし ③はくさい	①パン ③さつまいも ④さとう	③くり ③バター ④ごま油	小学校 639   28.0 中学校 786   33.4		
19 金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③とり肉 ③豆腐	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜	①コーン ①はくさい ③えのき ③えのき ③キャベツ ④もも ④みかん ④りんご果汁 ④ナタデココ ④アセロラ果汁	①米 ③さつまいも ④さとう	①油 ③ごま ③ごま油	小学校 624   24.9 中学校 771   31.5		
22 月	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④春雨の酢の物	③とり肉 ③ちくわ ③生揚げ	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③ゲリンピース ③たけのこ ③こんにやく ③れんこん ③しいたけ	①米 ③じゃがいも ③さとう ④春雨	④ごま油	小学校 645   23.1 中学校 761   26.3		
24 水	①札幌産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④かつお腹皮のカレー揚げ	③かまぼこ ③油揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③ふかねぎ ③たまねぎ ③えのき	①米 ③じゃがいも ④でん粉	④なたね油	小学校 636   30.3 中学校 764   37.1		
25 木	①ドッグパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ミートサンド	③ベーコン ③ガルバンゾー ③レッドキドニー ④豚肉④大豆	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ③トマト ④えだまめ	③セロリー ③たまねぎ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③④油 ④バター	小学校 626   29.6 中学校 765   35.7		
26 金	①ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④焼肉風炒め	③ベーコン ④豚肉 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③チンゲン菜 ③赤ピーマン ③ピーマン	③④たまねぎ ③いら ③きくらげ ③しいたけ ④りんご ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③ビーフン ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 643   24.9 中学校 760   28.7		
29 月	①ごはん ②牛乳 ③里芋と白菜のみそ汁 ④かつおの竜田揚げ	③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③えのき ③はくさい ③ふかねぎ	①米 ③さといも ④でん粉	④なたね油	小学校 683   28.9 中学校 807   33.5		
30 火	①チーズパン ②牛乳 ③クイツィオ ④アーモンド入りサラダ	③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな	③ふかねぎ ③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ④コーン ④キャベツ ④レモン果汁	①パン ③④さとう ③クイツィオ ④アーモンド	③④油 ③ごま ④アーモンド	小学校 659   27.4 中学校 817   33.2		

## \*給食だより\*

## 歯を大切にしていますか？



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。虫歯があって、食べものがよくかめない...  
ということがないように虫歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯をつくりましょう。

11月8日は



### ◎良くかんで食べると

### こんなにいいことがあります！

### ★虫歯にならない食生活のコツ

- ①よく噛んで食べる
- ②おやつをだらだら食べない
- ③飲みものは甘くない物を選ぶ
- ④食べたらしっかり歯をみがく



食べ物の本来の  
味を十分に味わ  
うことができる。



良く噛むことで、  
脳が活性化し精神  
を安定させる。



あごの骨や筋肉  
が発達し、歯並  
びが良くなる。



良く噛んで食べる  
と唾液が多くなり、  
虫歯を予防するこ  
とができる。