



令和 3 年  
12 月

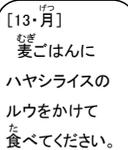
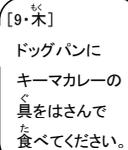
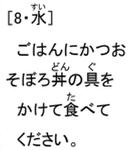
# こんだてよていひょう



No.1

札幌市立学校給食センター

日	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)			
1 水	①ごはん ②牛乳 ③いり鶏 ④お茶入り手作り鮭ふりかけ	③とりにく	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③たけのこ	①米	③④油	小学校		[10・水] ごはんは鮭ふり かけをかけて食べ てください。
		③生揚げ ③ちくわ ④かつお節	④鮭 ④卵	③えだまめ ④こまつな	③しいたけ ③こんにやく	③じゃがいも ③さとう	④ごま	651   25.2 768   29.3	中学校	
2 木	①米粉パン ②牛乳 ③枕崎牛ビーフシチュー ④かみかみサラダ ⑤ミルメーク	③牛肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④ごま	小学校		2(木) ミルメー クの袋・ストロー はコンテナ室ご とにひとつずつま めてください。 ※牛乳に混ぜま しょう。
		④ガルバンゾー ④レッドキドニー		③えだまめ ③パセリ	③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	③じゃがいも ③さとう ⑤ミルメーク	④ごま油	661   26.2 805   31.7	中学校	
3 金	①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④魚の西京焼き	③生揚げ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③こんにやく	①米	④ごま	小学校		[8・水] ごはんにかつお そぼろ丼の具を かけて食べて ください。
		③④みそ ④ほき		③にんじん	③たまねぎ ③こんにやく ③だいこん ③しいたけ ③④ふかねぎ	③じゃがいも		645   28.8 772   32.7	中学校	
6 月	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子入りキムチチゲ ④もやしのナムル	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③たまねぎ ③にら	①米	④ごま	小学校		[9・木] ドッグパンに キーマカレーの 具はさんで 食べてください。
		③みそ ③生揚げ ③たら		③にら ④こまつな	③しめじ ③はくさいキムチ ③はくさい ④だいずもやし ③ごぼう ④きゅうり ④コーン	③④さとう ④ごま油		628   24.2 750   29.3	中学校	
7 火	①テーブルロールパン ②牛乳 ③クリームパンネ ④フルーツパンチ	③とりにく	②③牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ	①パン	③オリブ油	小学校		[13・月] 麦ごはんは ハヤシライスの ルウをかけて 食べてください。
		③ベーコン ③白いんげん豆	③生クリーム ③チーズ	③ほうれん草	③えのき ④みかん ④もも ④パイナップル ④アセロラ果汁 ④マスカット果汁	③パンネ ③バター		608   22.9 818   29.6	中学校	
8 水	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④かつおそぼろ丼	③とりにく	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しいたけ	①米	④油	小学校		[8・水] ごはんにかつお そぼろ丼の具を かけて食べて ください。
		③油揚げ ③みそ ④かつお④卵		④えだまめ	③ごぼう ③ふかねぎ ③こんにやく	③じゃがいも ③④さとう ③さつまいも		674   28.6 793   33.2	中学校	
9 木	①ドッグパン ②牛乳 ③肉団子入りポトフ ④キーマカレー	③ウィンナー	②牛乳	③④にんじん	③セロリー	①パン	③油	小学校		[9・木] ドッグパンに キーマカレーの 具はさんで 食べてください。
		③とりにく ④大豆 ④豚肉	④チーズ	③こまつな ③プロックロー ④えだまめ ④トマト	③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ	③じゃがいも ④バター		645   29.9 789   35.9	中学校	
10 金	①ごはん ②牛乳 ③青のりすまし汁 ④とりにく梅かつお	③糸かまぼこ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①米	④なたね油	小学校		[13・月] 麦ごはんは ハヤシライスの ルウをかけて 食べてください。
		③豆腐 ④とりにく ④かつお節	③青のり	③こまつな ④えだまめ	③えのき ③たけのこ	③じゃがいも ④ごま		634   31.2 752   36.1	中学校	
13 月	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④カラフル野菜ソテー	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①米 ①麦	③④油	小学校		[13・月] 麦ごはんは ハヤシライスの ルウをかけて 食べてください。
		③レッドキドニー ③ベーコン	③スキムミルク ③チーズ	③トマト ③ほうれん草	③マッシュルーム ③グリーンピース ④しめじ ④コーン			650   22.7 773   25.9	中学校	
14 火	①紫いもあんぱん ②牛乳 ③マカロニスープ ④かつおとチーズのカップ焼き	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ	①パン	④油	小学校		[13・月] 麦ごはんは ハヤシライスの ルウをかけて 食べてください。
		③だいず ④かつお ④卵	④チーズ	④えだまめ ④赤ピーマン ④パセリ	④コーン	①むらさきいも ③マカロニ ③じゃがいも		667   30.8 829   37.1	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、業者が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？

## ～とりにく梅かつお～

12月10日より

- ★材料(4人分)  
 ○とりにく一口大・・・300g  
 ○片栗粉・・・大さじ3  
 ○えだ豆むき身・・・50g



A

- おろしにんにく・・・小さじ1/2  
 ○おろししょうが・・・小さじ1/2  
 ○料理酒・・・小さじ1  
 ○練梅・・・大さじ1  
 ○本みりん・・・大さじ1  
 ○三温糖・・・大さじ1  
 ○うす口しょうゆ・・・大さじ1  
 ○かつお節・・・5g  
 ○ごま・・・小さじ1

## ★作り方

- ① Aの調味料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② とりにくは片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ えだ豆はさつと茹でる。
- ④ ②と③を①の調味料に絡める。



令和 3 年  
12 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)			
15	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④かつお腹皮の香味ソースかけ	③生揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③だいこん ③ごぼう ③しいたけ ③④ふかねぎ	①米 ③さといも ③④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 675 29.7 中学校 792 34.5	 [20・月] ごはんにピビン 丼の具をかけて 食べてください	
16	①小型黒糖パン②牛乳 ③煮込みうどん ④黒豚しゅうまい ★⑤ヨーグルト	③④豚肉 ③さつまいも ③とり肉	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③こまつな ④にんじん	③④たまねぎ ③キャベツ ③ふかねぎ	①パン ③うどん ④小麦粉	小学校 678 29.5 中学校 805 34.2			
17	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④かご豚のきんぴら	③油揚げ ③鮭 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④えだまめ ④ピーマン ④赤ピーマン	③だいこん ③えのき ③はくさい ③ふかねぎ ④ごぼう ④糸こんにゃく ④黄ピーマン	①米 ③じゃがいも ③さとう	小学校 647 26.0 中学校 759 30.0			
20	①札幌産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④ピビンパ丼の具	③油揚げ ③糸かまぼこ ④豚肉 ④卵	②牛乳	③にんじん ④ほうれん草	③しいたけ ③こんにゃく ④ふかねぎ ④だいずもやし	①米 ③さといも	小学校 660 29.5 中学校 773 33.7			
21	①バーガーパン ②牛乳 ③麦のスープ ④ハンバーグトマトソース	③ベーコン ③大豆 ③④とり肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③ほうれん草 ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③④たまねぎ ③コーン ④黄ピーマン	①パン ③麦	小学校 625 29.3 中学校 760 35.1			
22	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④大根のごまドレサラダ	③とり肉 ③さつまいも ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ④こまつな ③えだまめ	③たまねぎ ③こんにゃく ④黄ピーマン ③しいたけ ④コーン ④だいこん	①米 ③じゃがいも ③でんぷん	小学校 664 23.9 中学校 782 27.5			
23	①クロワッサン ③オニオンスープ ④フライドチキン ☆⑤クリスマスケーキ	③ベーコン ③とり肉	②牛乳	③にんじん ③パセリ ③こまつな	③たまねぎ ③コーン ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ④でんぷん	小学校 739 26.7 中学校 1021 32.2	給食 最終日		

### \* 12/23日クリスマスセレクトケーキの内容とおもな材料 \*

- \* クリスマスホワイトケーキ・・・鶏卵、乳等を主要原料とする食品、小麦粉、ホワイトチョコレート、食物油脂、砂糖
- \* クリスマスチョコケーキ・・・鶏卵、乳等を主要原料とする食品、小麦粉、チョコレート、食物油脂、砂糖
- \* クリスマスチーズケーキ・・・チーズペースト、牛乳、鶏卵、小麦粉、レモンジュース、食物油脂、砂糖



## 12月 給食だより

### 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

#### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



### 手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどくだから水でちよっとぬらすだけ
  - ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
  - つめはのぼしたまま
  - 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
  - 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。