



令和 4 年

2 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 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 火	①バターパン ②牛乳 ③とり団子のスープ煮 ●④チーズポテト	③大豆	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③セロリー ③もやし ④しめじ	①パン ③はるさめ ④じゃがいも	④バター	小学校 612 26.1 中学校 763 31.6		
		③とり肉 ③④ベーコン	④チーズ	③ほうれんそう ③ブロッコリー	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ④はくさいキムチ ③えのき ④たけのこ ④しいたけ	④②ごま油	小学校 649 27.6 中学校 766 32.1			
2 水	①ごはん ②牛乳 ③つくね入り中華スープ ④チャプチェ	③とり肉 ③④豚肉	②牛乳	③④人参 ③えだまめ ④こまつな	③たまねぎ ③キャベツ ③もやし ④はくさいキムチ ③えのき ④たけのこ ④しいたけ	①こめ ④マロニー	③④ごま油	小学校 631 29.5 中学校 776 35.3		
		③とり肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③トマト ④えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③ごま油	小学校 670 28.6 中学校 790 32.9		
3 木	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③ABCスープ ④豆のキッシュ	③とり肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ④えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③ごま油	小学校 631 29.5 中学校 776 35.3		
		③とり肉 ③生揚げ ③かぼちゃ団子のすまし汁 ④かご豚やき肉炒め	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ③こまつな	③だいこん ③しいたけ ④たまねぎ ④アップルソース ④キャベツ ④ふかねぎ	①米 ④さとう	④ごま油	小学校 670 28.6 中学校 790 32.9		
4 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃ団子のすまし汁 ④かご豚やき肉炒め	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう	③糸こんにゃく ③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③たけのこ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ③さとう	④アーモンド ④ごま油 ④ごま油	小学校 687 27.1 中学校 809 31.4	[8・火] ドッグパンに ホットドッグを はさんで食べ てください。	
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		
7 月	①ごはん ②牛乳 ③豚肉と大豆の煮物 ④キャベツのアーモンド和え	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう	③糸こんにゃく ③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③たけのこ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ③さとう	④アーモンド ④ごま油 ④ごま油	小学校 687 27.1 中学校 809 31.4	[8・火] ドッグパンに ホットドッグを はさんで食べ てください。	
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		
8 火	①ドッグパン ②牛乳 ●③コーンポタージュ ④ホットドッグのトマトソース	③豚肉 ③生揚げ ③味噌	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも	①油	小学校 679 37.5 中学校 786 40.9		
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		
9 水	①しらすわかめごはん ②牛乳 ③豚汁 ●④かつお腹皮のレモン焼き	③豚肉 ③生揚げ ③味噌	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも	①油	小学校 679 37.5 中学校 786 40.9		
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		
10 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ③肉うどん ④揚げぎょうざ(2個ずつ)	③豚肉 ③生揚げ ③味噌	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも	①油	小学校 679 37.5 中学校 786 40.9		
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		
14 月	①ごはん ②牛乳 ●③鶏飯スープ ●④鶏飯具 ●☆⑥チョコタルト	③豚肉 ③生揚げ ③味噌	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも	①油	小学校 679 37.5 中学校 786 40.9		
		③豚肉 ④ウィンナー ④ひよこ豆 ④卵 ④白いんげん豆	④チーズ ④生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト ④ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③ごま油	小学校 638 25.2 中学校 763 28.9		

[8・火]
ドッグパンに
ホットドッグを
はさんで食べ
てください。

[14・月]
ごはんには
鶏飯のスープと
具をのせて食べ
てください。

14(月)
チョコタルトの袋
はコンテナ室ご
とにひとつにま
めてください。



※ 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たいはかがでしょうか。

豆のキッシュ～2月3日の献立より～

作ってみませんか？

油.....大さじ1	卵.....1個
ウィンナー.....50g	牛乳.....大さじ1・1/2
ひよこまめ.....50g	生クリーム...大さじ1・1/2
たまねぎ.....40g	とろけるチーズ.....大さじ2
むきえだまめ.....40g	紙カップ.....4枚
塩.....小さじ1	
こしょう.....少々	
ナツメグ.....少々	

- ①ウィンナーは5mm幅に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ウィンナー、えだまめ、ひよこまめ、たまねぎを炒めて、塩・こしょうを入れる。
- ③ボールに卵・牛乳・生クリーム・ナツメグを入れて混ぜ、卵液を作る。
- ④②を紙カップにつぎ分けて、③の卵液を上から流し入れ、上からチーズをのせて、180℃のオーブンで20～25分焼く。



令和 4 年

2 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		kcal	たんぱく質	
曜日	●印はリクエストこんだてです	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テーブルロールパン ②牛乳 ●③イタリアンスパゲティー ④デコボンサラダ	③ウィンナー 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	③たまねぎ ④きゅうり ③しめじ ④キャベツ ④もやし ④黄ピーマン ④デコボン	①パン ③スパゲティー ④さとう	③オリーブ油 ④ごま ④油	小学校 612 26.0 中学校 818 33.3		
16	●①かつおピラフ ②牛乳 ③ワンタンスープ ●④フルーツポンチ	①かつお ③豚肉	②牛乳	③にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜	①たまねぎ ①コーン ③はくさい ③もやし ③しめじ ④みかん ④もも ④パイン	①米 ③ワンタン皮	①油	小学校 655 23.7 中学校 781 27.0		
17	①バターパン ②牛乳 ③白菜とさつまいものクリーム煮 ④キャベツとツナのソテー	③とりにく ④ツナ	②牛乳 ③スキムミルク	③にんじん ③えだまめ ④こまつな ④赤ピーマン	③たまねぎ ③はくさい ③キャベツ	①パン ③バター ③じゃがいも ③さつまいも	③④油	小学校 666 27.3 中学校 827 33.1		
18	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④かつおのカクテルソース	③生揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③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 ③ふかねぎ	①米 ③さといも ④じゃがいも	④なたね油 ④ごま	小学校 677 26.2 中学校 784 30.1		
21	①ごはん ②牛乳 ③冬野菜のみそ汁 ④とりとさつまいもの甘酢あん	③豆腐 ③味噌 ④とりにく	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④えだまめ	③はくさい ③えのき ③だいこん ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さつまいも ④さとう	④なたね油	小学校 641 23.0 中学校 760 27.1		
22	①ミルクパン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ●④札幌牛サイコロステーキ	③ベーコン ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③ほうれんそう	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ④りんご果汁	①パン ③じゃがいも		小学校 622 33.5 中学校 764 40.2		
24	①バーガーパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ●④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③豚肉 ③ウィンナー ③大豆 ③レッドキドニー	②牛乳 ④かつお腹皮 ③ガルバンゾー	③にんじん ③えだまめ ③トマト	③たまねぎ ③しめじ	①パン ③さとう ④じゃがいも ④パン粉	④なたね油	小学校 675 30.2 中学校 804 35.5	[25・金] ごはんに三色 そばろ丼の具 をのせて食べ ください。	
25	①札幌産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④三色そばろ丼	③かまぼこ 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はくさい ③えのき ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油	小学校 649 28.5 中学校 765 32.8	[28・月] ごはんにカレ ールをかけて 食べてください。	
28	①ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④干し大根の和え物	③とりにく	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③トマト ③えだまめ	③たまねぎ ③しめじ ③りんご果汁 ④干し大根 ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①米 ③じゃがいも	③油	小学校 644 20.9 中学校 769 24.2		

2月給食だより

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

食べ物を大切にしよう！



「食」は、わたしたちが生きるうえで欠かせないものです。食べ物が食べられることを当たり前思わずに感謝をしましょう。