



平成 29 年

6 月

# こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕

札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	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				
		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 木	①黒糖パン ②牛乳 ③豆たまねぎのポタージュ ④グリーンサラダ	③とりにく ③ウインナー ③白いんげん豆 ③金時豆③大豆	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④ブロッコリー ④あかピーマン	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じゃがいも ④さとう	③こめ油 ④アーモンド ④オリーブ油	852	36.8	<p>6日からは残食調査になります。対象は小学校3・4年生と、中学校2年生です。ご協力よろしくお願いします。</p> <p>【2・金】 麦ごはんにはビビンバをかけて食べましょう。</p> <p>【6・火】 かつおのカップ焼きのカップは入ってきた容器に入れて、返してください。</p>
2 金	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④札幌牛入りビビンバ	③ベーコン ④牛肉 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれん草	③④たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③きくらげ ④もやし ④にんにく ④しょうが	①米 ①麦 ③ビーフン ③じゃがいも ④さとう	③こめ油 ④ごま ③④ごま油	842	36.6	
5 月	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④手作りソースのハンバーグ	③④とりにく ③たまご ③とうふ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④トマト ④パセリ	③たまねぎ ③えのきたけ ③しいたけ ④セロリ ④たまねぎ	①米 ③④じゃがいも ④さとう	③④こめ油 ④植物油脂	830	33.6	
6 火	①バターパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④かつおのカップ焼き ⑤スイートポテト	③ベーコン ③ウインナー ③ひよこ豆 ④かつお ④たまご	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③トマト ③ほうれん草 ④あかピーマン ④ピーマン ④パセリ	③④たまねぎ ③グリーンピース ③にんにく ③セロリ ③いんげん ③キャベツ ③みえんどう ④コーン ④えだまめ	①パン ③麦 ③じゃがいも ③⑤さとう ⑤さつまいも	③オリーブ油 ④こめ油 ④マヨネーズ ⑤植物油脂	878	30.9	
7 水	①きんぴらごはん ②牛乳 ③マカロニスープ ④フルーツポンチ	①牛肉 ①豚肉 ③ウインナー ③白いんげん豆	②牛乳	①お茶 ①③にんじん ③ほうれんそう	①こんにやく ①ごぼう ①グリーンピース ③たまねぎ ③キャベツ ③しいたけ ③だいこん ④もも・パイン・みかん・ナタデココ・アセロラ・りんご	①米 ③マカロニ ③じゃがいも	①ごま油 ①ごま ③こめ油	853	28.5	
8 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③わかめうどん ④かみかみサラダ ⑤みかん果汁	③とりにく ③さつまあげ ③油あげ ④大豆	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ④コーン ④きゅうり ④えだまめ ⑤みかん果汁	①パン ③うどん ④さとう	③こめ油 ④マヨネーズ ④アーモンド	837	37.0	
9 金	①ごはん ②牛乳 ③切干大根のうま煮 ④おかかみそ	③④豚肉 ③ちくわ③油あげ ③うずら④大豆 ④みそ ④かつおぶし	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ④しょうが ④ごぼう ④ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ③さとう ④黒砂糖	③④こめ油	846	36.5	
12 月	①ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ④鶏肉とにがりの甘辛揚げ	③豚肉 ③油あげ ④とりにく	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③しいたけ ③れんこん ③ごぼう ③しょうが ④にがり	①米 ③じゃがいも ④さとう④小麦粉 ④でんぷん	③ごま油 ④なたね油 ③④ごま	862	36.3	
13 火	中体連(中学校給食なし)									
14 水	①ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④豚肉のしぐれ煮	③とうふ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな	③だいこん ③④たまねぎ ③えのきたけ ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが ④えだまめ	①米 ③④でんぷん ④さとう	④こめ油 ④ごま油 ④ごま	825	33.1	
15 木	①ドッグパン ②牛乳 ③麦スープ ④ミートサンド	③とりにく ④牛肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③こまつな ④パセリ ④トマト ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのきたけ ③とうがん ③キャベツ ④にんにく	①パン ③むぎ ④さとう	③こめ油 ④オリーブ油	808	32.8	
16 金	①ごはん ②牛乳 ③呉汁 ④焼肉炒め	③とうふ ③大豆 ③④みそ ④豚肉	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③④にんじん ④ほうれん草	③とうがん ③しめじ ③こんにやく ③しいたけ ③④たまねぎ ④深ねぎ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でんぷん	③④こめ油 ④ごま ④ごま油	835	32.5	



※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたもの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いかがでしょうか。



## 作ってみませんか？

## ～鶏肉とにがりの甘辛揚げ～

6/12の献立より

<材料> 4人分

- 鶏肉 120g
- にがり 1/2本
- 薄力粉 大さじ2
- でんぷん 大さじ2
- 砂糖 小さじ2強
- みりん 小さじ2
- しょう油 小さじ4
- ごま 適量

- 鶏肉は一口大に切る。にがりは縦に半分にし、種とわたを取り除いて3mmほどの薄さに切る。薄力粉と片栗粉をまぶしてそれぞれ揚げる。
- 調味料を合わせておき、①の鶏肉とにがりに絡める。
- ごまをふる。

にがりが苦手な子でも、食べられると好評です♪



平成 29 年

6 月

# こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

札幌市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		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		
		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)			
19 月	①麦ごはん ②牛乳 ③コンカツ汁 ④かご豚丼の具 ★⑤ヨーグルト	③とりにく ③油あげ ④さつまあげ④かご豚 ④たまご	②牛乳 ③わかめ ⑤ヨーグルト	③④にんじん ④葉ねぎ	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ④しょうが ④にんにく	①米 ①むぎ ③じゃがいも ④さとう	③こめ油	858	34.5	【19・月】 麦ごはんにかご豚丼の具をかけてたべましょう。
20 火	①コッペパン ②牛乳 ③カレースープ ④鶏肉とカシューナッツのソテー ⑤マーマレードジャム	③④とりにく ③ウインナー ③大豆③金時豆 ④もやし	①②牛乳	③④にんじん ③パセリ	③④たまねぎ ③しめじ ③セロリ ③キャベツ ③えだまめ ④グリーンピース ④しょうが ④にんにく⑤みかん	①パン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤ぶどう糖	③④こめ油 ④カシューナッツ	839	35.1	
21 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいもの磯煮 ④茎わかめのきんぴら	③④とりにく ③さつまあげ ③うずらたまご ③なまあげ	②牛乳 ③ひじき ④茎わかめ	③にんじん	③④たまねぎ ③れんこん ③さやいんげん ③④こんにやく ④ごぼう ④しょうが	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④なたね油 ④ごま	861	34.6	【22・木】 ソフトめん に肉みそ ソースを かけて食 べましょ う。
22 木	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④小松菜のサラダ	③豚肉 ③白花生 ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③トマト ④こまつな ④あかピーマン	③たまねぎ ③おからこんにやく ③グリーンピース ③しいたけ ③にんにく ④もやし ③しょうが ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ④さとう	③こめ油 ④カシューナッツ	871	36.1	
23 金	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わうぐだくさんみそ汁 ④鶏肉の梅風味	③とりにく ③油あげ ③みそ ④かつおぶし ④とりにく	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③もやし ③キャベツ ④えだまめ ④うめ	①米 ④さとう ④でんぷん	③こめ油 ④なたね油	853	34.6	【26・月】 腹皮のかば焼き風
26 月	①ごはん ②牛乳 ③魚そうめんとおくら入りスープ ④腹皮のかば焼き風	③とりにく ③すり身 ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③オクラ	③たまねぎ ③しいたけ ③もやし ③キャベツ ④えのき	①米 ③じゃがいも ④さとう	④なたね油 ④ごま ④アーモンド	825	30.4	
27 火	①チーズパン ②牛乳 ③水ギョーザスープ ④春雨サラダ	③ベーコン ③とりにく ③豚肉	①チーズ ②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ④あかピーマン	③とうがん ③えのきたけ ③チンゲン菜 ③きくらげ ③キャベツ ④きゅうり	①パン ③でんぷん ④はるさめ	③こめ油 ④だいたい油	808	33.7	【28・水】 ごはんにか つおカレー をかけて食 べましょ う。
28 水	①ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④さっぱりサラダ	③ウインナー ③かつお	②牛乳 ③こなチーズ ③スキムミルク	③にんじん ④あかピーマン	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ④おからこんにやく ③リンゴ ④キャベツ ④コーン ④きゅうり ④レモン果汁	①米 ③じゃがいも	③こめ油	862	35.1	
29 木	①黒糖パン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④はるまき ★⑤レモンゼリー	③豚肉 ③ちくわ ③なまあげ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③④にんにく ③④たまねぎ ③しょうが ③しいたけ ③たけのこ ③チンゲン菜 ⑤レモン果汁	①パン ④でんぷん ④はるさめ	③こめ油 ④なたね油	814	33.4	
30 金	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④ひじきのサラダ	③鶏肉 ③たまご ③油あげ ③さつまあげ	②牛乳 ⑤ひじき	③④にんじん ③はねぎ ④あかピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①ごはん ①むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③こめ油 ④アーモンド	803	35.5	

## 給食だより 6月は食育月間です

6月の1カ月間は『食育月間』です。全国的な食育推進運動を実施し、食育を浸透させる月間になっています。

### <食育月間の目標>

(文部科学省抜粋)

- 食を通じたコミュニケーション
- バランスの取れた食事
- 望ましい生活リズム
- 食を大切にする気持ち
- 食の安全



食育とは生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯、心身ともに健康で生き生きと暮らせるよう「食べる力」=「生きる力」を育むためには食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる子どもを育てることが重要になります。

### ご家庭ではこんな『食育』を！

家族で食卓を囲みましょう



一緒に食事の支度をしましょう



早寝早起き朝ごはん  
で生活のリズムを整えま



家庭菜園や農業体験を  
してみましょう



地域に伝わる郷土料理を  
伝えましょう



### 食中毒予防の基本

#### 手洗い

じめじめと蒸し暑いこの時期は食中毒が起きやすい時期です。こまめな手洗いが食中毒予防の基本です。正しい手洗いで菌をつけないようにしましょう。

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！