



平成 31 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 曜日	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	
		1群 魚・肉・卵・豆 (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 . 金	①ごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④いわしのかば焼き ⑤節豆	③生揚げ ④いわし ⑤大豆	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③しいたけ ③ふかねぎ ③はくさい ④レモン果汁	①米 ③じゃがいも ④⑤さとう ④でん粉	④なたね油 ④ごま	小学校 669	21.6	●印の献立は 中学校3年生の アンコール献立 です。
4 . 月	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツイ豆腐 ④もやしのナムル	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ ③たけのこ ③グリーンピース ④もやし ④だいこん ④コーン	①米 ③でん粉 ③④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 664	23.8	
5 . 火	①小型黒糖パン ②牛乳 ●③わかめうどん ④きびなごフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティーソース	③鶏肉 ③かまぼこ ③油揚げ ④きびなご	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③ふかねぎ ⑤キャベツ	①パン ③うどん ④パン粉	④なたね油	小学校 631	29.3	[7・木] ドッグパンに ポークフランクを はさんで食べま しょう。
6 . 水	①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④豚みそ	③鶏肉 ③油揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③にんじん ④にら	③たまねぎ ③こんにゃく ④ごぼう	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④油 ④アーモンド	小学校 661	24.0	
7 . 木	①ドッグパン ②牛乳 ●③コーンポタージュ ④ポークフランクのトマトソース	③ベーコン ④ポークフランク	②③牛乳	③にんじん ④トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③コーン ③たまねぎ	①パン ③じゃがいも ③小麦粉	③バター ④オリーブ油	小学校 668	24.2	
8 . 金	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子すまし汁 ④かご豚のしょうが炒め	③生揚げ ③かまぼこ ③たら ③ホキ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③だいこん ③えのき ③はくさい ④キャベツ ③ごぼう ④たまねぎ	①米 ③さといも ③でん粉 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 667	27.6	
12 . 火	①黒糖パン ②牛乳 ③鶏と揚げ豆腐の中華煮 ④豆腐しゅうまい(2個ずつ)	③鶏肉 ③生揚げ ③かまぼこ ④豆腐	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜 ④えだまめ	③④たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③はくさい	①パン ③さとう ③でん粉	③ごま油	小学校 643	27.2	
13 . 水	●①わかめごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④かつお腹皮とさつまいものレモンソース	③みそ ④かつお腹皮	①わかめ ②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③だいこん ③こんにゃく ③えのき ③ごぼう ③ふかねぎ	③こめ ③じゃがいも ④さつまいも ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 674	26.3	
14 . 木	●①チョコチップメロンパン ②牛乳 ③ABCスープ ④オムレツのデミソースかけ	③鶏肉 ③ベーコン ③ガルバンゾー ③レッドキドニー ④卵	②牛乳	③にんじん	③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ ④しめじ ④マッシュルーム	①パン③じゃがいも ③マカロニ ③さとう ④でん粉	④オリーブ油	小学校 678	28.4	
15 . 金	●①かつおピラフ ②牛乳 ③フタナスープ ④中華わかめサラダ	①かつお ③油揚げ ③鶏肉 ③豚肉	②牛乳	①③④にんじん ①えだまめ ③チンゲン菜	①③たまねぎ ①コーン ③はくさい ③もやし ③しめじ ④キャベツ ④コーン	①米 ③小麦粉	①④油	小学校 649	23.9	

※ 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「かごまいいき食の日」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。



つくってみよう！ かつお腹皮とさつまいものレモンソース (4人分)

(2月13日の献立より)

かつお腹皮角切り	200g
でんぷん	適量
さつまいも2cm角	150g
揚げ油	適量
中ざら糖	小さじ2
こい口しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ2
ごま	5g

- ① Aを混ぜ合わせ加熱する。
- ② かつお腹皮にでん粉をまぶす。
- ③ ②とさつまいもを揚げる。
- ④ ①と③を絡める。





平成 31 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	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)			
18 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④ホイコーロ	③鶏肉	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③④たまねぎ	①こめ	③④油	小学校		 麦ごはんは 船人めしの汁と 具をのせて食 べましょう。
		③油揚げ ④豚肉	③わかめ	③ほうれんそう ④ピーマン	③えのき ④キャベツ ④ふかねぎ	③トック ④さとう	③ごま	650 770	26.3 24.0	
19 火	①バターパン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④お茶入りかつおと野菜のソテー	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③マッシュルーム	①パン	③バター	小学校		[20・木] 麦ごはんは 船人めしの汁と 具をのせて食 べましょう。
		③鶏肉 ④かつお	③わかめ	③こまつな ③パセリ ④プロッコリー	③たまねぎ ③しめじ ④しめじ ④コーン ④キャベツ ④せん茶	③じゃがいも ③さとう	③バター	651 805	22.7 27.4	
20 木	①麦ごはん ②牛乳 ●③船人めしの汁 ●④船人めしの具 ☆⑤焼きプリンタルト	④かつお	②牛乳	③はねぎ	③たまねぎ ③ふかねぎ	①こめ	④油	小学校		[22・金] 麦ごはんは スタミナ納豆の 具をのせて食 べましょう。
		④⑤卵	⑤スキムミルク	④にんじん	④しいたけ ④高菜	①むぎ ④⑤さとう ⑤小麦粉	⑤マーガリン	658 765	25.0 28.6	
21 木	①ソフトめん ②牛乳 ●③肉みそソース ④はくさいのおかか和え	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ	①ソフトめん	③油	小学校		[22・金] 麦ごはんは なつとう スタミナ納豆の 具をのせて食 べましょう。
		③白いげん豆 ③みそ	③チーズ ③スキムミルク		③グリピース ④はくさい ④もやし ④コーン	③じゃがいも ③④さとう	④ごま	655 805	26.6 32.0	
22 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ごまだれ汁 ④スタミナ納豆	③油揚げ	②牛乳	③④にんじん	③ごぼう ③たまねぎ	①米	③ごま	小学校		[22・金] 麦ごはんは なつとう スタミナ納豆の 具をのせて食 べましょう。
		④豚肉 ④納豆 ④卵			③えのき ③キャベツ ③④ふかねぎ	①麦 ④さとう	④油	699 831	27.4 31.7	
25 月	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④枕崎牛焼き肉炒め ⑤うまかってん	③油揚げ	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③えのき	①米	④油	小学校		[22・金] 麦ごはんは かつおカレーの ルウをかけて食 べましょう。
		④牛肉 ④みそ ⑤大豆	⑤片口いわし ⑤こんぶ	③ほうれんそう	④たまねぎ ④キャベツ ④ふかねぎ	③じゃがいも ④さとう	④⑤ごま ⑤アーモンド	655 768	23.1 26.0	
26 火	①ミルクパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ●④かつおとポテのカップ焼き	③ウィンナー	①②牛乳	③にんじん	③だいこん ③キャベツ	①パン	③油	小学校		[22・金] 麦ごはんは かつおカレーの ルウをかけて食 べましょう。
		④かつお	④チーズ	④赤ピーマン ④パセリ	③しめじ	③さつまいも ④じゃがいも	③油	637 785	23.8 285.0	
27 水	①麦ごはん ②牛乳 ●③かつおカレー ④カラフル野菜ソテー	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③グリピース	①米	④油	小学校		[28・木] パーガーパン にチキン南蛮を はさんで食 べま しょう。
		③かつお ④ベーコン	③ヨーグルト ③スキムミルク ③チーズ	④ほうれんそう	③りんご ④しめじ ④コーン ④キャベツ	①麦 ③じゃがいも		655 775	24.1 27.5	
28 木	①パーガーパン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④チキン南蛮	③④鶏肉	②牛乳	③にんじん	③たけのこ ③しいたけ	①パン	④なたね油	小学校		[28・木] パーガーパン にチキン南蛮を はさんで食 べま しょう。
				④赤ピーマン	③もやし ③キャベツ ③ふかねぎ ④たまねぎ ④黄ピーマン	③ビーフン ③でん粉 ④さとう		656 801	29.1 34.8	

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たので「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。




