



令和元年

5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 大豆製品)	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)			
7 火	①バターパン ②牛乳 ③とり肉と揚げ豆腐の中華煮 ④かみかみサラダ	③とり肉	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜 ④こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③でん粉 ③さとう	③ごま油 ④ごま ④アーモンド	小学校 654	28.7	
		③かまぼこ ④ロースト大豆					④アーモンド	中学校 811	34.2	
8 水	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④豚みそ	③とり肉	②牛乳	③にんじん ④にら	③れんこん ③こんにやく ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③④サラダ油 ④アーモンド	小学校 686	25.3	【9・木】 スティック ドックをパン にはさんで たべましょう。
		③ちくわ ④豚肉 ④みそ						中学校 808	29.2	
9 木	①ドッグパン ②牛乳 ③パンプキンスープ ④スティックドックマトソース ☆⑤アセロラゼリー	③ベーコン	②③牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ③えだまめ ④トマト ④赤ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ④黄ピーマン ⑤アセロラ果汁	①パン ③小麦粉 ④さとう	③バター ④オリーブ油	小学校 667	26.7	9(木)アセロラ ゼリーの容器は コンテナ壺ごと はいつにまとめて コンテナに入れて ください。
		④とり肉 ④豚肉	③生クリーム					中学校 785	30.7	
10 金	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④かつおの南蛮	③生揚げ	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン	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 ④たまねぎ ④黄ピーマン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④なたね油	小学校 672	30.5	
		④かつお腹皮						中学校 788	34.3	
13 月	①ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④ハムと春雨の中華炒め	③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ④コーン ④もやし	①こめ ③でん粉 ④はるさめ	③油 ④ごま油	小学校 659	27.8	
		③かまぼこ ③油揚げ						中学校 781	32.1	
14 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④とり肉のハーブ焼き ⑤コールスローサラダ	③ベーコン	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ⑤キャベツ ⑤きゅうり ⑤コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉	④オリーブ油	小学校 655	38.8	
		③大豆 ③豚肉						中学校 795	43.5	
15 水	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④厚揚げのカレー炒め	③とり肉	②牛乳	③④にんじん	③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ ④グリーンピース	①こめ ③トック ④さとう	③ごま ④ごま油	小学校 643	24.1	
		④豚肉 ④生揚げ	③わかめ					中学校 772	28.6	
16 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かか豚うどん ④ちくわのお茶揚げ	③豚肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④お茶	③たまねぎ ③しいたけ	①パン ③さとう ③うどん ④小麦粉 ④米粉	③油 ④なたね油	小学校 627	28.1	
		③さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ						中学校 784	33.9	
17 金	①ごはん ②牛乳 ③つくね入り中華スープ ④キムチソテー	③とり肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④にら	③えのき ③たけのこ ③きくらげ ③もやし ④キャベツ ④はくさい ④たまねぎ ④しめじ	①こめ ③じゃがいも ③でん粉 ③小麦粉	③ごま ④油 ④ごま油	小学校 662	29.9	
		③④豚肉 ③油揚げ						中学校 781	34.2	

※ 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。



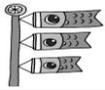
作ってみませんか? ~かつおの南蛮~ 5/10の献立より

材料(4人分)

かつお角切り	200g	B	三温糖	大さじ1
でん粉	20g程度		うすロシヨウ	大さじ1
揚げ油	適量		みりん	大さじ1
A	玉ねぎ	50g	酢	大さじ1
	赤ピーマン	30g	料理酒	小さじ1
	黄ピーマン	30g		

- ① Aをあらみじんに切り、ボイルする。
- ② Bを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ かつおにでん粉をまぶして揚げる。
- ④ ②に③と①を入れて混ぜ合わせる。





令和元年

5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		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)			
20 月	①かつおピラフ ②牛乳 ③麦のスープ ④野菜しゅうまい(小1個・中2個)	①かつお	②牛乳	①③④にんじん ①えだまめ ③④ほうれん草	①③④たまねぎ ①④コーン ③しめじ ③グリーンピース ③キャベツ ③パセリ	①こめ ③麦 ④小麦粉	①油	小学校 650 23.5 中学校 816 27.9		
		③とり肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③トマト ③パセリ ④ブロッコリー ④赤ピーマン	①りんご ③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④こまつな	①パン ③じゃがいも ③さとう	④油 ④アーモンド	小学校 633 27.4 中学校 786 32.9		
		③生揚げ ③みそ ④さわら	②牛乳	③にんじん ④パセリ	③だいごん ③ごぼう ③キャベツ ③ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも	③ごま	小学校 700 30.4 中学校 806 32.6		
22 水	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④さわらのアイオリ焼き	④豚肉 ④大豆	②牛乳	④⑤にんじん ④チンゲン菜	④たまねぎ ④ふかねぎ ④きくらげ ④たけのこ ④もやし ⑤キャベツ ⑤きゅうり ⑤コーン	①パン ④平ピーン ③ブルーベリージャム	④油 ④ごま ⑤アーモンド	小学校 679 28.5 中学校 827 34.4	23(木)ジャムの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。	
		③生揚げ ④牛肉	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たけのこ ③こんにやく ③えのき ③ふかねぎ ③しいたけ ④たまねぎ ④たけのこ ④もやし	①こめ ③さといも ③でんぶん ④さとう	④油	小学校 694 28.7 中学校 804 32.5		
27 月	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④鶏の甘酢あんかけ	③生揚げ	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たけのこ ③こんにやく ③えのき ③ふかねぎ ③しいたけ ④たまねぎ ④たけのこ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④なたね油	小学校 680 29.9 中学校 800 34.6	【29・水】ハヤシライスのルーをごはんにかけてたべましょう。	
		③豆腐 ③みそ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ④お茶 ④にんじん ④トマト	④たまねぎ ④しめじ ④キャベツ ⑤みかん ⑤もも ⑤なつみかん ⑤ハイン ⑤ナタデココ ⑤りんご果汁	①パン ②砂糖 ②小麦粉 ④マカロニ	②油	小学校 630 19.7 中学校 770 23.4		
		④とろろ	②牛乳	②お茶 ④にんじん ④トマト	④たまねぎ ④しめじ ④キャベツ ⑤みかん ⑤もも ⑤なつみかん	①パン ②砂糖 ②小麦粉 ④マカロニ	②油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		
28 火	①ロールパン ②抹茶蒸しパン ③牛乳 ④ABCマカロニスー ⑤オレンジミックスフルーツ	②豆乳	②牛乳	②お茶 ④にんじん ④トマト	④たまねぎ ④しめじ ④キャベツ ⑤みかん ⑤もも ⑤なつみかん	①パン ②砂糖 ②小麦粉	②油	小学校 630 19.7 中学校 770 23.4	【30・木】かつおトロッケとポイルキャベツをパンにはさんでたべましょう。	
		④とろろ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		
29 水	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ビーンズサラダ	③生揚げ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9	30(木)ソースの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。	
		④とろろ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		
30 木	①パーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④かつおトロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース	③生揚げ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9	30(木)ソースの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。	
		④とろろ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		
31 金	①枕崎ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④まわかめのごま炒め	③生揚げ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9	30(木)ソースの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。	
		④とろろ	②牛乳	③にんじん ③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①こめ ①麦	③④油	小学校 680 21.5 中学校 809 24.9		



23(木)ジャムの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。

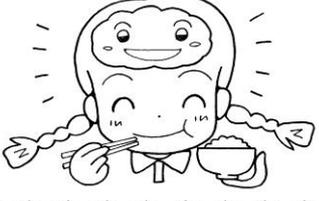
【29・水】ハヤシライスのルーをごはんにかけてたべましょう。

【30・木】かつおトロッケとポイルキャベツをパンにはさんでたべましょう。

30(木)ソースの袋はコンテナ室ごと一つにまとめてコンテナに入れてください。

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など