



令和元年

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	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー	たんぱく質	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
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)				
2月	①ごはん ②牛乳 ③いり鶏 ④お茶入り鮭ふりかけ	③とりにく	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう	①こめ	③④油	小学校	637	26.1	2(月) ごはんにお茶 入り鮭ふりかけ 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卵 ④鮭		④ほうれん草 ④お茶	③こんにやく ③たけのこ ③グリーンピース	③じゃがいも ③さとう	④ごま	中学校	771	32.7	
3月	①小型果糖パン ②牛乳 ③豚キムチうどん ④お豆腐しゅうまい(一人2個)	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	③④たまねぎ ③だいこん	①パン	③ごま油	小学校	681	26.9	小学校 681 26.9 中学校 813 31.4
		③油揚げ ③味噌 ④豆腐	④ひじき	③こまつな ③にら ④えだまめ	③しいたけ ③はくさいキムチ ③はくさい ④コーン	③うどん ③さとう ④小麦粉	④ごま	中学校	813	31.4	
4月	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④枕崎牛のきんぴら	③生揚げ	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③しめじ	①こめ	④ごま油	小学校	686	28.9	小学校 686 28.9 中学校 808 33.5
		③味噌 ③鮭 ④牛肉		④赤ピーマン	③はくさい ③ふかねぎ ④ごぼう ④糸こんにやく ④きぬさや ④黄ピーマン	③さいとも ④さとう	④ごま	中学校	808	33.5	
5月	①キャロット食パン ②牛乳 ③麦のスープ ④鶏砂肝とナッツのカミカミ揚げ	③ベーコン	②牛乳	①③にんじん	③たまねぎ	①パン	④なたね油	小学校	630	25.2	小学校 630 25.2 中学校 794 30.4
		④とり砂肝		③えだまめ ③ほうれん草 ④パセリ	③コーン ③キャベツ	③麦 ④じゃがいも	④カシューナッツ	中学校	794	30.4	
6月	①サフランライス ②牛乳 ③ABCスープ ④キーマカレー	③ウィンナー	②牛乳	③④にんじん	③④たまねぎ	①こめ	④油	小学校	693	26.0	6(金) サフランライスに キーマカレーをか けて食べてくださ い。
		③ガルバンゾー ③レッドキドニー ④大豆 ④豚肉	④チーズ	③トマト ④えだまめ	③しめじ ③キャベツ	③マカロニ ④小麦粉	④バター	中学校	818	29.8	
9月	①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④キャベツのごま和え	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③糸こんにやく ③たまねぎ	①こめ	④ごま	小学校	681	27.2	小学校 681 27.2 中学校 802 31.3
		③大豆 ③生揚げ ③味噌		③えだまめ ④ほうれん草	③ごぼう ③たけのこ ③しいたけ ④キャベツ ④コーン ④もやし	③じゃがいも ③④さとう	④ごま油	中学校	802	31.3	
10月	①米粉パン ②牛乳 ③ミートボール入りシチュー ④フルーツポンチ	③牛肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③マッシュルーム	①パン	③油	小学校	663	21.0	小学校 663 21.0 中学校 815 25.2
		③豚肉 ③とりにく		③ブロッコリー ③パセリ	④みかん ④パイナップル ④もも ④アセロラ果汁 ④ナタデココ	③じゃがいも ③パン粉 ③小麦粉	③バター	中学校	815	25.2	
11月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かご豚丼 ④和風サラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③糸こんにやく	①こめ	③油	小学校	661	29.4	小学校 661 29.4 中学校 779 33.7
		③かまぼこ ③油揚げ ④かつお節	④昆布	③えだまめ ④こまつな ④赤ピーマン	③しいたけ ③ふかねぎ ④キャベツ ④きゅうり		④ごま	中学校	779	33.7	
12月	①バーガーパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④魚フライ ⑤ポテトサラダ ★⑥ヨーグルト(いちご)	③とりにく	②牛乳	③にんじん	③だいこん	①パン	④なたね油	小学校	654	26.4	小学校 654 26.4 中学校 812 33.0
		③豚肉 ③ベーコン ④ホキ	⑥ヨーグルト	③こまつな ⑤赤ピーマン ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ⑤きゅうり ⑥いちご	③④小麦粉 ⑤じゃがいも	④ニンエックマヨネーズ	中学校	812	33.0	
13月	①ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子入りみそ汁 ④厚揚げの味噌炒め ⑤ひじきのり	③油揚げ	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③④たまねぎ	①こめ	④油	小学校	630	22.4	小学校 630 22.4 中学校 781 27.2
		③④味噌 ③たら ③豆腐 ④豚肉 ④生揚げ	⑤ひじき	③ふかねぎ ③ごぼう ④キャベツ		③さつまいも ④さとう		中学校	781	27.2	



12(火)
バーガーパンに
魚フライとポテト
サラダをはさんで
食べてください。

13(金)ひじきのり
の袋はコンテナ室
ごとく一つにまと
めてコンテナに入
れてください。

※ 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、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かがでしょうか。



つくってみよう!

～お茶入り鮭ふりかけ～

- (材料4人分)
- サラダ油 小さじ2
 - 鮭フレーク 50g
 - かつお節 10g
 - ほうれん草 50g
 - 卵 2個
 - A { 砂糖 小さじ2
 - 塩 少々
 - ごま油 小さじ1
 - お茶 大さじ1

<作り方>

- ① 卵とAの調味料を混ぜて炒り卵を作る。
- ② ほうれん草は、下茹でをし細かく刻む。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、炒り卵以外の材料を炒める
- ④ 最後に炒り卵を入れて、混ぜ合わせる。





令和元年

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	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー	たんぱく質	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				
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)			
16	①麦ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④三色そばろ井	③④とり肉 ④高野豆腐 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③ほうれん草 ④えだまめ	③だいこん ③えのき	①こめ ③トック	③ごま ④油	小学校 664 28.5 中学校 795 32.8	16(月) 麦ごはんに三色 そばろをかけて 食べてください。	
17	①小型バターパン②牛乳 ③クリームペネネ ④ブロッコリーサラダ ⑤紫いもチップス	③ウィンナー	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③ほうれん草 ④ブロッコリー	③たまねぎ ③しいたけ ③エリンギ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③ペネネ ④さとう ⑤さつまいも	③④オリーブ油 ③バター ⑤さとう	小学校 631 21.6 中学校 789 26.4	17(火)紫いも チップスの袋	
18	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④かつお腹皮の南蛮漬	③生揚げ ③かつお腹皮 ③かまぼこ	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ③ほうれん草	③しいたけ ③④たまねぎ ④黄ピーマン	①こめ ③さといも ③でん粉 ④さとう	④なたね油	小学校 657 34.3 中学校 771 38.8	19(木)かぼちゃ プリンタルトの袋 はコンテナごと に一つにまとめて コンテナに入れ てください。	
19	①ミルクパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④ポテトソテー ☆⑤かぼちゃプリンタルト	③牛肉 ③豚肉 ③とり肉 ④ベーコン⑤卵	①②牛乳 ④チーズ ⑤脱脂粉乳	③にんじん ③チンゲン菜 ⑤かぼちゃ	③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ごぼう ③はくさい ④しめじ	①パン ③春雨 ④じゃがいも ⑤小麦粉 ⑤砂糖	④オリーブ油 ④バター	小学校 668 26.2 中学校 830 31.3	20(金)冬 23(月)ケーキの 箱はたたんでコン テナごと一つ にまとめてコンテ ナに入れてくださ い。	
20	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそばろ煮 ④だいこんサラダ	③とり肉 ③さつま揚げ ③ちくわ ③生揚げ	①牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ③えだまめ	③たまねぎ ③こんにやく ④だいこん ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①こめ ③じゃがいも	③油 ④ごま	小学校 644 22.2 中学校 776 26.3		
23	①チキンライス ②牛乳 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	①④とり肉 ③ベーコン	①牛乳 ⑤乳成分	①③にんじん ①ピーマン ③パセリ ③小松菜	①③たまねぎ ③コーン ③キャベツ	①こめ ④でん粉	④なたね油	小学校 763 29.6 中学校 872 32.1		



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



12月給食だより

しっかり手洗いで冬を元気にすごそう!



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに感染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは指先ちょこっとさん?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で指先だけさっと水で洗い流すような手洗いをしていませんか?これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。