



令和 2 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 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 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)			
1 . 金	①さつまずもじ ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④ごま和え ☆⑤かしわもち	①とりにく ①さつま揚げ ①油揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ②牛乳	①③にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン ④ほうれんそう	①しいたけ ①ごぼう ①たけのこ ①グリーンピース ③だいこん ③たまねぎ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①⑤さとう ⑤もち粉	①④ごま ①油	小学校 687	26.2	【1・金】 かしわもちのごみは 一つにまとめてコン テナに入れてくださ い。
7 . 木	①ドッグパン ②牛乳 ③ABCスープ ④ドライカレー	③ベーコン ④豚肉 ④牛肉 ④大豆 ④ひよこ豆 ④白花生	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ ③コーン ③しいたけ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④さとう	④油	小学校 612	27.4	
8 . 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④かつおの南蛮漬け	③油揚げ ④かつお	②牛乳 ③わかめ	③かぼちゃ ③④にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③もやし ③キャベツ ③ふかねぎ	④さとう	④なたね油	小学校 669	28.8	【13・水】 札幌牛のピンパン の具をごはんにか けて食べてください。
11 . 月	①ごはん ②牛乳 ③いりどり ④豚キムチ	③とりにく ③さつま揚げ ③油揚げ ④豚肉	②牛乳 ④きくらげ	③④にんじん ④にら	③ごぼう ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④たまねぎ ④もやし ④キムチ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま油	小学校 677	28.0	
12 . 火	①黒糖パン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ひじきサラダ	③ベーコン ③白花生	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム ④ひじき	③にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	④オリーブオイル	小学校 615	22.5	【13・水】 札幌牛のピンパン の具をごはんにか けて食べてください。
13 . 水	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④札幌牛のピンパンの具	③ベーコン ④牛肉 ④たまご	②牛乳 ③きくらげ ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③キャベツ ④もやし	①米 ①麦 ③じゃがいも ③春雨 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 681	26.0	
14 . 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④白身魚フライ ⑤コールスローサラダ	③ベーコン ③レドキドニー ④ホキ	②牛乳	③⑤にんじん ③パセリ ③ほうれんそう	③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ ⑤きゅうり	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④パン粉④小麦粉⑤さとう	④なたね油	小学校 610	25.1	【14・木】 白身魚フライとコー ルスローサラダをバ ーガーパンにはさん で食べてください。
15 . 金	①ごはん ②牛乳 ③根菜ごま汁 ④腹皮のホイル焼き	③油揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③さといも	③ごま ③ごま油	小学校 663	29.2	
18 . 月	①ごはん ②牛乳 ③鶏つくね汁 ④回鍋肉	④豚肉	②牛乳 ③きくらげ	③④にんじん ④ピーマン	③えのき ③④たまねぎ ③こまつな ④たけのこ ④しいたけ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③春雨	③ごま油 ③ごま ④油	小学校 624	22.6	【14・木】 白身魚フライとコー ルスローサラダをバ ーガーパンにはさん で食べてください。
19 . 火	①小型バターパン ②牛乳 ③かご豚うどん ④鶏砂肝とナッツのかみかみ揚げ	③とりにく ③さつま揚げ ③かまぼこ ③油揚げ ④鶏砂肝	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③こまつな ③しいたけ ③パセリ	①パン③さとう ③うどん ④じゃがいも ④カンシューナッツ	④なたね油	小学校 656	31.6	

※ 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かがでしょうか。



作ってみよう!

かつおの南蛮漬け ～5/8(金)献立より～

<材料> 4人分

- ☆かつお角切り 200g
- ☆かたくり粉 20g程度
- ☆揚げ油 適量
- ☆たまねぎ 60g
- ☆にんじん 20g
- ☆ピーマン 20g
- ☆赤ピーマン 20g

- ★三温糖 大さじ1
- ★薄口しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★料理酒 小さじ1

<作り方>

- ①Aをあらみじんに切り、ボイルする。
- ②Bを混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ③かつおにかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④②に③と①を入れて混ぜ合わせる。





令和 2 年

5 月

こんだてよていひょう

No.2

枕崎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	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③ウインナー	②牛乳 ③きくらげ ③わかめ	①③にんじん	①コーン ①キムチ ①えだまめ ③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③チンゲンサイ ④アセロラ果汁 ④ナタデココ ④もも ④みかん ④パイン	①米 ③じゃがいも ③ビーフン	①③油 ③ごま油	小学校 654 22.1 中学校 762 25.0	【21・木】 お茶蒸しパンのごみ は一つにまとめてコ ンテナの中に入れて ください。	
21	①ロールパン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④お茶蒸しパン	③豚肉 ③生揚げ ④豆乳	②牛乳	③にんじん ④お茶	③たけのこ ③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③えだまめ	①パン ④小麦粉 ④さとう	③ごま油	小学校 681 26.5 中学校 845 33.2		
22	①ごはん ②牛乳 ③竹の子のみそ汁 ④さばのみそ煮	③油揚げ ④さば	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも		小学校 654 25.7 中学校 749 27.8		
25	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④腹皮のごま味噌がらめ	③かまぼこ ③油揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③だいこん ③こまつな ③ふかねぎ	①米 ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 669 33.2 中学校 789 38.4		
26	①チーズパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④グリーンサラダ	③ウインナー ③大豆 ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ④赤ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ③④さとう	③油 ④ごま ④オリーブオイル	小学校 622 26.1 中学校 770 31.5		
27	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐のうま煮 ④茎わかめのきんぴら	③とり肉 ③高野豆腐 ③さつま揚げ	②牛乳 ④茎わかめ	③④にんじん	③たまねぎ ③キャベツ ③しいたけ ③ふかねぎ ③たけのこ ④ごぼう ④こんにやく	①米 ③④さとう	③サラダ油 ④ごま ④ごま油	小学校 637 26.0 中学校 749 29.8		
28	①米粉パン ②牛乳 ③新たまねぎのクリームペンネ ④鶏肉のハーブ焼き	③ウインナー ④とり肉	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③エリンギ	①パン ③ペンネ	③オリーブオイル ③バター	小学校 691 29.8 中学校 826 34.3	【29・金】 ハヤシライスのルー をごはんにかけて食 べてください。	
29	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ビーンズサラダ	③豚肉 ③金時豆 ④ひよこ豆 ④レッドキドニー	②牛乳 ③生クリーム ③チーズ ④わかめ	③④にんじん ③トマト	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米 ①麦 ④さとう	③④油	小学校 675 21.2 中学校 803 24.7		



給食だより

～しっかり朝ごはんを食べよう！～



あなたは毎朝しっかりと朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることで脳や体のエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動できるようになります。しかし、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温が上がりにくくなります。

朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。毎朝きちんと朝ごはんを食べてから登校しましょう。

★朝ごはんを食べると・・・

- ◎脳や体が目覚め、生活のリズムが整う。
- ◎活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分が補給できる。
- ◎胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。
- ◎体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすいつ体になる。



①～④がそろった朝ごはんを食べよう。

- 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)：目玉焼き、焼き魚、ハム など
- ③体の調子をととのえる(副菜)：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



★主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう！

