

給食だより

5月

◆◆◆ 2025年4月30日発行 札幌市立簾舞小学校 ◆◆◆

うんどうかい じぶん ちから だ
運動会で自分の力を出すために！！

せいかつしゅうかん 生活習慣

はやね はやおき あさごはん



また、疲れをできるだけ早く回復させるためにも、睡眠はとても大切です。運動会に向けて生活習慣を見直し、早寝・早起きをこころがけましょう！

ほんばんとうじつ たいちよう きそくただ
本番当日に体調をくずさないためにも、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜くと、エネルギーが不足してしまい、体力がもたなかったり、判断力が落ちたりしてしまいます。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給！

だっすいしよう よぼう いちど
脱水症の予防のためには、一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前に、口の中をうるおすくらいの量で、こまめに水分を飲む習慣をつけることが大切です！



月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
こどもの日	振替休日	チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ 米, おおむぎ, バター, トマト缶詰, 鶏肉, 白ワイン, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, サラダ油, ケチャップ / かぼちゃコロッケ, なたね油 / ハム, 凍り豆腐, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 白ごま	バンズ カレークリームシチュー 釧路産たらフライ あまなつかん 豚肉, カレー粉, セロリー, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, カレールウ, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 鶏がらスープ / たら, パン粉, 小麦粉, でん粉, なたね油	ごはん さつまじる ぶりのなんぶあげ おひたし 豚肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, サラダ油, 赤みそ, 白みそ / ぶり切り身, 小麦粉, 全卵, 白ごま, 黒ごま, なたね油 / こまつな, もやし, 糸かつお
12日	13日	14日	15日	16日
さんさいうどん スパイシーポテト パインかん	ふかがわめし すましじる ちくわチーズ つめフライ	ごはん とうふのトロトロに ししゃもてんぷら ジューシーオレンジ	くろかくしょく コーンクリームスープ ほっけオートミールフライ チョコクリーム	ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ねぎだれナムル
鶏肉, 油揚げ, つと, 地たけのこ, ふき水煮, わらび, たもぎたけ, なめこ, 干しいたけ, だし汁, 長ねぎ, ほうれんそう / じゃがいも, なたね油	米, おおむぎ, あさり, しょうが, にんじん, ごぼう, サラダ油, 赤みそ, 黒砂糖, だし汁, 葉だいこん / 豆腐, 塩わかめ, 干しいたけ, 長ねぎ / 白ちくわ, チーズ, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油	豆腐, 鶏肉, こまつな, 長ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, サラダ油, かたくり粉, 鶏がらスープ / カラフトししゃも, 小麦粉, 全卵, なたね油	ホールコーン, クリームコーン, パーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 鶏がら / ほっけ, 小麦粉, 全卵, オートミール, パン粉, なたね油 / 豆乳, チョコレート, ピュアココア, きび砂糖, コーンスターチ	全卵, 豆腐, にら, かたくり粉 / キャベツ, ニラ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 豚肉, 鶏肉, でん粉, 小麦粉, なたね油 / ハム, ほうれんそう, もやし, にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, トウバンジャン, ごま油, 白ごま

19日	20日	21日	22日	23日
ゆであげパスタ シーフード トマトソース バジルポテト	わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ	ぶたすきどん みそしる おうとうかん	セルフドック (背割りコッペ・ウイン ナー・ケチャップソース) アスパラクリームに りんご	ごはん カレーにくじゃが さんまのたつたあげ おかかふりかけ
スパゲティ, サラダ油, ベー コン, むきえび, いが, 白ワイン, あ さり, 玉ねぎ, にんじん, セロリ ー, にんにく, オリーブ油, パセ リ, 小麦粉, カレー粉, ケチャッ プ, トマトピューレ, トマト缶 詰, 鶏がらスープ/じゃがいも, なたね油, にんにく, オリーブ 油, バジル	米, おおむぎ, 炊き込みわか め, 白ごま/鶏肉, 豆腐, つき こんにゃく, にんじん, だい こん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ 油/さば切り身, しょうが, にんにく, かたくり粉, 小麦 粉, なたね油	豚肉, しらたき, 玉ねぎ, たけ のこ, たもぎたけ, ほうれん そう/じゃがいも, 塩わか め, 長ねぎ	ベーコン, グリーンアスパ ラガス, マカロニ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 小 麦粉, バター, サラダ油, チー ズ, 牛乳, 豆乳, スキムミル ク, 白ワイン, 鶏がらスープ	豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, に んじん, しらたき, さやいん げん, 干しいたけ, たもぎた け, しょうが, サラダ油/さ んま, しょうが, 清酒, 醤油, 小麦粉, かたくり粉, なたね 油/しらす干し, 糸かつお, 切りのり, 青のり, 白ごま
26日	27日	28日	29日	30日
 運動会 おうえんメニュー 				
みそラーメン きなこポテト パインかん	ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス	キーマカレー もやしのごまサラダ	あげパン イタリアンスープ こまつなサラダ	ソースカツどん みそしる ミニトマト
豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごまむき, 赤みそ, 白みそ, トウバンジャン, ごま油, し ょうが, もやし, 玉ねぎ, メン マ, にんじん, サラダ油, ほう れんそう, 長ねぎ, きわか め/じゃがいも, なたね油, きな粉 	米, おおむぎ, 豚肉, 焼き豆 腐, メンマ, サラダ油, トウバ ンジャン, にんじん, こまつ な, もやし, 白ごま, 長ねぎ, しょうが, にんにく, ごま油 /キャベツ, 豚肉, ひじき, 鶏 肉, 長ねぎ, でん粉, ごま油, しょうが, しいたけ, 小麦粉, なたね油/みかん缶詰, パイ ン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰	豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロ リー, しょうが, にんにく, 大 豆水煮, パセリ, レーズン, サ ラダ油, 小麦粉, カレー粉, ウ スターソース, 中濃ソース, トマト缶詰, ケチャップ/ ほうれんそう, もやし, ホー ルコーン, にんじん, 穀物酢, 赤みそ, トウバンジャン, 白 すりごま	ソフトフランスパン, なた ね油, グラニュー糖, シナモ ン/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ホールコー ーン, パセリ, マカロニ/ハ ム, 緑豆はるさめ, ひじき, こ まつな, ごま油, からし	豚肉, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油, キャベツ, ケチャ ップ, ウスターソース/厚 揚げ, こまつな 

- ★海産物全般について…食材の中に稀ですが、小さな蟹やえび等が混入している場合があります。
- ★果物について…天候などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

物価高騰の影響による学校給食の対策について

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用（1食あたり35円程度）を負担することになりましたので、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、札幌市が物価の動向等について注視をしているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和7年度に限った取組であることを御承知置きください。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

学校給食費	1・2年生	3・4年生	5・6年生
食材購入価格	323円	329円	332円
保護者負担額	269円	274円	277円