

きゅうしょくだより 5月

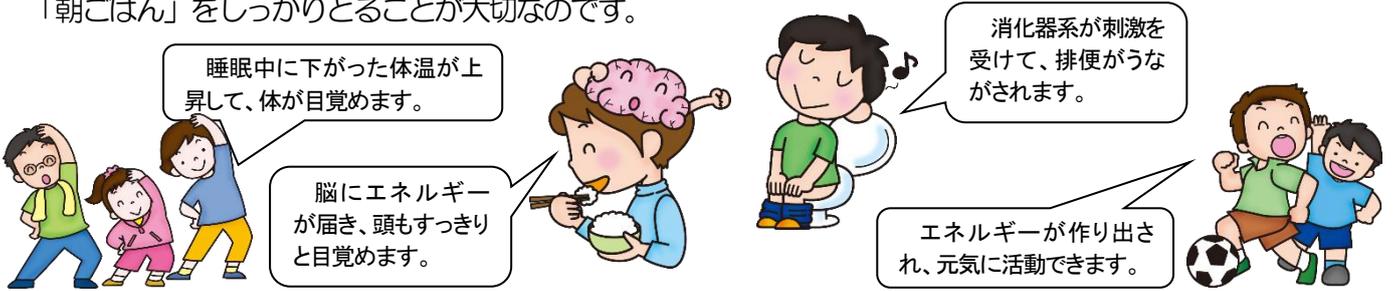


札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和7年(2025年)5月1日



朝ごはん、スイッチオン!

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ体と脳を切り替え、一日を元気に過ごすためのスイッチになります。寝ている間も脳は働いているため、朝目覚めた時はエネルギー不足の状態になっています。そのため、朝ごはんを食べてエネルギーを補給する必要があります。さらに、脳にエネルギーが補給されることによって集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるといわれています。生活のリズムを整えるには、「朝ごはん」をしっかりとることが大切なのです。



朝ごはん抜きは、習慣化される可能性があります

朝ごはん抜きの習慣は大人になっても続く可能性が高いです。大人になってからも毎日しっかり活動できるよう、朝ごはんは必ず食べるよう今から習慣付けることが大切です。



朝食づくりのこわざ



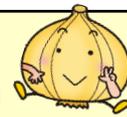
万能! 常備菜	夕飯のおかずを	パターンを決める	そのまま食べられるものも活用して
佃煮、肉そぼろなど。茹でて切ったほうれん草を冷凍しておけば、サラダやソテーが簡単に用意できます。	そのままでもOK。卵とじにアレンジするのもOK。煮物は混ぜご飯にもアレンジできます。	たとえば曜日ごとにおかずの種類を決めておけば、毎日悩まずに用意でき、飽きずに食べることができます。	チーズやりんごなど。ただし、その1品だけで済ませたり、全て調理しないもので済ませたりすると、物足りないでしょう。

1年生 給食スタート!

4月14日(月)に、1年生の給食が始まりました。新しいエプロンに身を包み、一生懸命準備をしておいしそうに食べていました。小学校での給食を通して「みんなで一緒に食べること」の大切さや楽しさを感じてくれることを願っています。

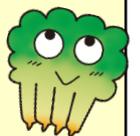


旬の札幌産野菜を味わおう! 2025



学校給食を活用した食指導として、今年度は「旬の札幌産野菜を味わおう!」という取組が6月から始まります。この取組は札幌市でたくさんの作物が作られていることを知り、札幌産の旬の食材を給食で味わうことで、地元への愛着心を育むとともに、残さず食べようという意欲をもたせることをねらいとしています。

- 6月 札幌産小松菜月間→小松菜を使用した献立がたくさん登場します!
- 7月 フードリサイクルレタス→フードリサイクルレタスを使用したタコライスが登場します!
- 9月 札幌産ほうれん草(ポーラスター)月間→ほうれん草を使用した献立がたくさん登場します!
- 10月 札幌産玉ねぎ(札幌黄)月間→幻の玉ねぎと言われる「札幌黄」を使用した献立が登場します!

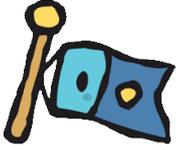


5月のよていになだて

★牛乳は毎日200mLつきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
5 子どもの日 	6 振替休日 	7 せわりコッペ クリームシュー・カレーふうみ ウィナー(ケチャップソース) きよみオレンジ ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・ポトフ・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・サラダ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレーパウダー・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏からスープ ◆チキンウィナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン	8 わかめごはん サバのこうみあげ からしあえ ◆胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白こま ◆さば・しょうが・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油 ◆ちくわ・こまつな・もやし・醤油・きび砂糖・からし	9 みそラーメン きなこポテト パインかん ◆カラメシ(小麦粉・塩・かん水・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白こま・ごま油・赤みそ・白みそ・醤油・酒・みりん・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・スープ(鶏から・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参) ◆ばれいしょ・揚げ油(バーラム油)・菜種油・きな粉・きび砂糖・塩
12 チキンライス かぼちゃコロッケ ハムコーンサラダ ◆胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・塩・鶏肉・白ワイン・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ・黒こしょう ◆かぼちゃ・パン粉・乾卵(ツボネ)・玉ねぎ・植物油(旨)・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・塩・菜種油 ◆ハム・コーン・キャベツ・醤油・酢・きび砂糖・市ごま油・からし	13 ごはん さつまじる ぶりのなんふあげ おひたし ◆白飯 ◆豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・酒・だし汁(むろろ)・宗田・昆布 ◆ぶり・醤油・塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・白こま・菜種油 ◆小松菜・もやし・糸かつお・醤油	14 よこわりパンズ コーンクリームスープ くらさんたらフライ(ケチャップソース) こまつなサラダ ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・ポトフ・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆コーン・クリーム・コーン・ベーコン・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・塩・白こしょう・鶏からスープ ◆たら・パン粉・小麦粉・イースト・塩・ポトフ・植物油(旨)・ぶどう糖・とうもろこし(生粉)・じゃがいも・めん粉・さつまいも・めん粉・イースト・パルメザン・ライ麦粉・マヨネーズ・白こしょう・菜種油・ケチャップ・からし・きび砂糖・赤酢・からし ◆心・春雨・ひじき・醤油・きび砂糖・小松菜・酢・ごま油・からし	15 とりてんどん みそしる いそあえ ◆白飯・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベネジグバダ・菜種油・きび砂糖・みりん・だし汁(むろろ)・豆腐・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁(むろろ)・昆布 ◆小松菜・もやし・のり・しょうゆ	16 さんさいうどん スパイシーポテト おうとうかん ◆カラメシ(小麦粉・塩)・鶏肉・酒・油揚げ・つと・葱・ふき・わらび・たまご(たけなご)・椎茸・醤油・きび砂糖・酒・長ねぎ・ほうれん草・みりん・酢・唐辛子・だし汁(むろろ)・昆布 ◆ばれいしょ・揚げ油(バーラム油)・菜種油・塩・黒こしょう・加粉・チリペパー・マヨ
19 ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめあげ ◆胚芽精米・大麦・酒・醤油・塩・あさり・生姜・きび砂糖・みりん・酒・人参・ごぼう・サラダ油・赤みそ・だし汁(昆布)・葉大根・塩 ◆高野豆腐・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁(むろろ)・昆布 ◆白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油	20 ごはん カレーにくじゃが さんまのたつたあげ おかかぶりかけ ◆白飯 ◆豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・椎茸・たまご(たけなご)・生姜・サラダ油・醤油・てんさい糖・酒・みりん・カレー粉 ◆さんま・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油 ◆しらす干し・酒・醤油・塩・てんさい糖・糸かつお・のり・青のり・白こま	21 かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ チョコクリーム ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・ポトフ・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ベネジグバダ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・マカロニ・醤油・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏からスープ・スープ(鶏肉・玉ねぎ) ◆ほっけ・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油 ◆豆乳・チョコレート・ココア・きび砂糖・ココナツ	22 ぶたすきどん みそしる パインかん ◆白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・葱・たまご(たけなご)・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草 ◆じゃがいも・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁(むろろ)・昆布	23 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト ◆カラメシ(小麦粉・塩・サラダ油)・ベーコン・えび・白ワイン・しお・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・切り・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・加粉・ケチャップ・トマトジュース・トマト・ルウ・ケチャップ・中濃ソース・醤油・塩・黒こしょう・カカオ・赤ワイン・鶏からスープ ◆ばれいしょ・揚げ油(バーラム油)・菜種油・塩・黒こしょう
26 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス ◆胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・きび砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白こま・長ねぎ・酢・ごま油・唐辛子 ◆葱・人参・豚肉・ひじき・植物油(旨)・醤油・でん粉・砂糖・酒・オリーブオイル ◆小麦粉・塩・加粉・キルロス・菜種油 ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・上白糖	27 まめとひきにく のカレー もやしのごまサラダ ◆白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・切り・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・ソース・サラダ油・小麦粉・加粉・ケチャップ・中濃ソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・塩・黒こしょう・オリーブオイル・マヨ ◆ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・醤油・きび砂糖・酢・赤みそ・酒・トウバンジャン・白こま	28 ソフトフランスパン アスパラクリームに やさいコロッケ りんごかん ◆小麦粉・イースト・塩・砂糖・ラード・麦芽(上新粉) ◆パセリ・マヨネーズ・人参・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・片栗粉・白ワイン・塩・白こしょう・鶏からスープ ◆じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリンピース・脱脂粉乳・植物油(旨)・醤油・三温糖・塩・みりん・酒・こしょう・小麦粉・生パン粉・白こま・菜種油	29 ごはん とうふのトロトロに ししゃものカレー・てんさい パインかん ◆白飯 ◆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏からスープ ◆カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・卵・カレー粉・菜種油	30 きつねうどん ごまポテト うんしゅう みかんゼリー ◆カラメシ(小麦粉・塩)・油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん・つと・椎茸・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏からスープ ◆カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・卵・カレー粉・菜種油 ◆ばれいしょ・揚げ油(バーラム油)・菜種油・白こま・きび砂糖・塩 ◆温州みかん果汁・砂糖・粉あめ・酸味料・ビタミンC

※料理ごとに◆印で区切り、使用食材を記載しています。食物アレルギー等で、さらに詳細な献立表が必要な方はお申し出下さい。

※全市統一基準献立を札幌市公式ホームページで公開しています。各学校において行事の日程等を考慮し統一基準献立の中から提供する献立を決めております。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の窓口は、規格外基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所でモニタリング検査を実施しております。その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/> (札幌市ホームページ) 教育・文化・スポーツ > 学校・幼稚園・教育 > 教育についての取り組み・計画 > 学校給食) および、(札幌市ホームページ) 健康・福祉・子育て > 食の安全・食育) をご覧ください。

