

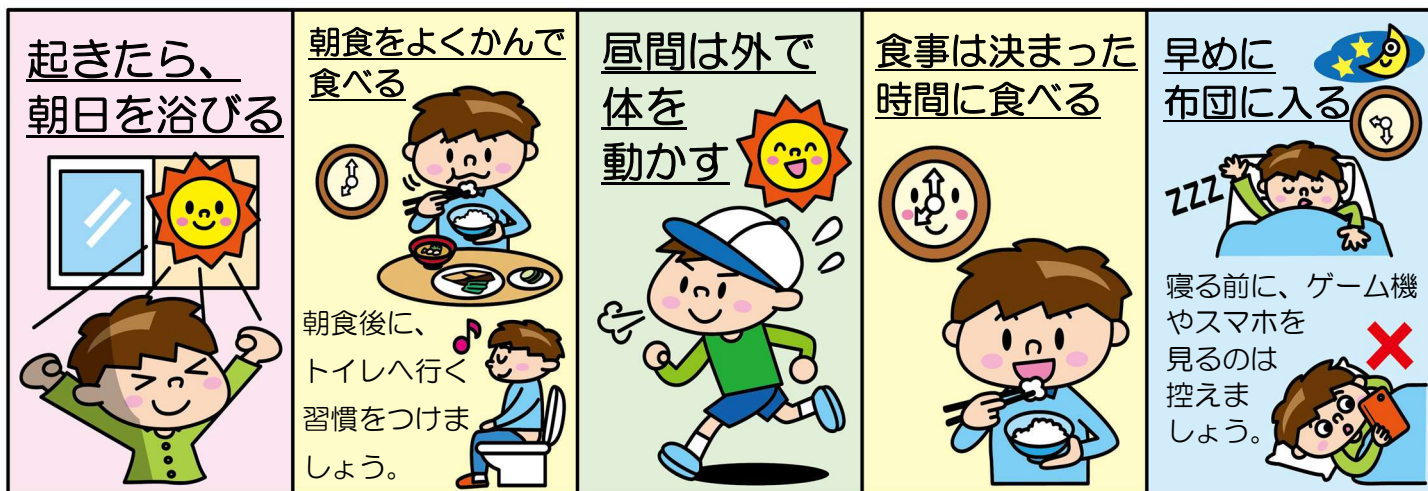
給食だより5月

令和7年(2025年)4月30日

太平小学校

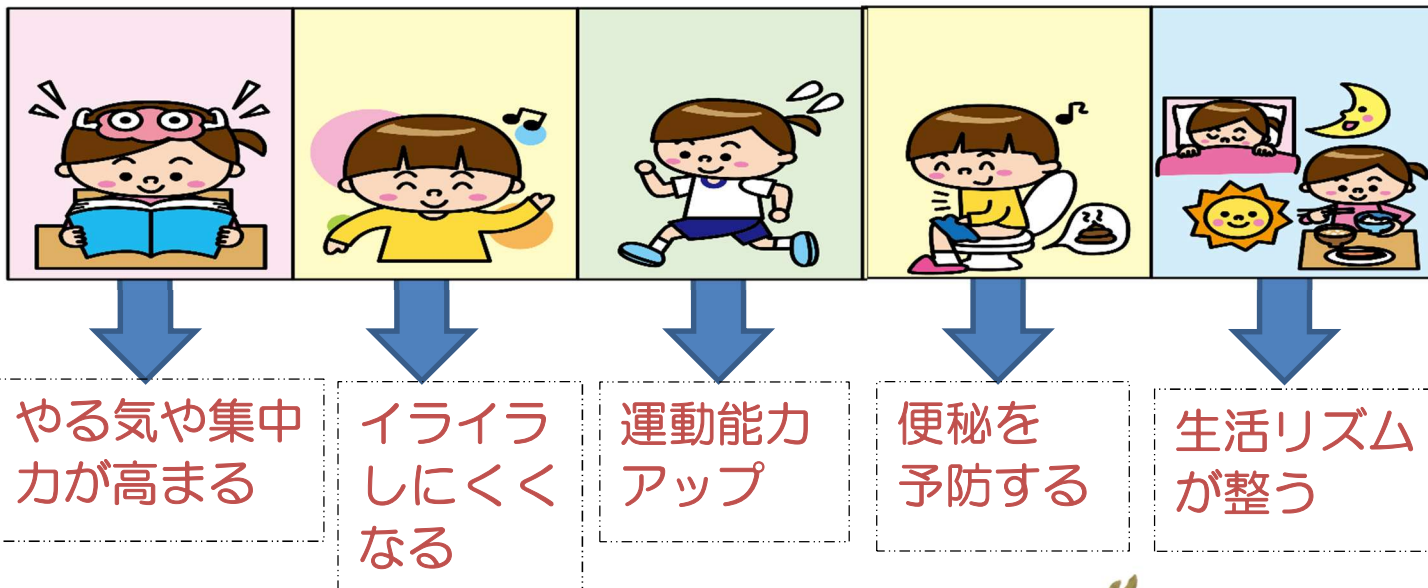
百合が原小学校

生活リズムを整えるためのポイント



朝ごはんの効果

朝ご飯を食べてから毎日登校できていますか？朝ごはんには様々な効果があります。毎日食べて、元気に学校生活を送れるとよいですね！



旬の食材を
食べよう

アスパラガス



アスパラガスは5月～7月に旬を迎えます。旬の時期は短いながらも、生産量は北海道が全国1位です。アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。アスパラギン酸は**疲労回復効果**があり、うま味のもとにもなっています。給食では、5月19日に美瑛産のアスパラガスをクリーム煮にして、提供します。



5月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 みそラーメン きなこポテト パイン缶 ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま ごま油 味噌 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら豚骨 煮干し/じゃがいも きなこ 菜種油/パイン缶詰	8 ビビンバ ひじき ^{はるまき} 春巻 フルーツミックス 胚芽精米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ごま/たけのこ 人参 豚肉 ひじき なたね油/缶詰 (みかん パイン りんご 黄桃 洋梨)	9 ごはん カレー肉 ^{にく} じゃが さんまの竜田揚げ ^{たつたあ} おかかふりかけ 白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 椎茸 たもぎだけ 生姜 カレー粉/さんま 生姜 小麦粉 片栗粉 なたね油/しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり ごま
12 背割りコッペパン セルフドック (ウインナー) コーンクリームスープ 甘夏 ^{あまなつ} かん	13 ごはん 豆腐 ^{とうふ} のトロトロ煮 ^に ししゃものカレー ^{てん} 天ぷら ジューシーオレンジ	14 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 温州 ^{うんしゅう} みかんゼリー	15 わかめごはん さつま汁 ^{じる} サバの香味揚げ ^{こうみあ}	16 ソースカツ丼 ^{どん} 味噌汁 ^{みそしる} ミニトマト
コッペパン/豚肉 鶏肉 水あめ ケチャップ ウスターソース/コーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/甘夏かん	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉 鶏がらスープ/子持ちカラフトししゃも 小麦粉 卵 カレー粉 なたね油/ジューシーオレンジ	ソフト麺 えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 なたね油 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たもぎだけ 椎茸/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/温州みかん果汁 砂糖	胚芽精米 大麦 わかめ ごま/豚肉 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 味噌/さば 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 なたね油	白飯 豚肉 小麦粉 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 小松菜 味噌/ミニトマト
19 黒コッペパン アスパラクリーム煮 ^に 野菜コロッケ ^{やさい} 清見オレンジ ^{きよみ}	20 ごはん けんちん汁 ^{けんちん} (みそ味) ぶりの南部揚げ ^{なんぶあ} おひたし	21 パスタシーフード トマトソース バジルポテト	22 深川めし ^{ふかがわ} すまし汁 ^{じる} ちくわチーズづめ揚げ ^あ	23 豆 ^{まめ} とひき肉 ^{にく} のカレー もやしのごまサラダ
黒コッペパン/ベーコン マカロニ グリーンアスパラガス 人参 玉ねぎ マッシュルーム サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース なたね油/清見オレンジ	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 味噌/ぶり 小麦粉 卵 ごま なたね油/小松菜 もやし 糸かつお	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油 にんにく バジル オリーブ油	胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう サラダ油 味噌 葉大根/豆腐 わかめ 椎茸 長ねぎ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 なたね油	白飯 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく いんげん豆 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉/ほうれん草 もやし コーン 人参 味噌 豆板醤 ごま
26 角食 ^{かくしょく} チョコクリーム イタリアンスープ ほっけのオートミール ^{オートミール} フライ	27 豚すき ^{ぶた} 丼 ^{どん} 味噌汁 ^{みそしる} パイン缶 ^{かん}	28 山菜 ^{さんさい} うどん スパイシーポテト 黄桃 ^{おうとうかん} 缶	29 チキンライス かぼちゃコロッケ ハムコーンサラダ	30 ごはん 豆腐 ^{とうふ} のカレーソース いわしのかき ^{いそあ} フライ 磯和え ^{いそあ}
角食/豆乳 チョコレート ピュアココア コーンスターチ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 鶏がらスープ 鳥がら/ほっけ オートミール 小麦粉 卵 パン粉 なたね油	白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/パイン缶詰	ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと 細竹 ふき わらび たもぎだけ なめこ 椎茸 長ねぎ ほうれん草/じゃがいも なたね油 カレー粉 チリパウダー/黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 バター トマト ジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース サラダ油/かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ なたね油/ハム コーン キャベツ ごま油	白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご サラダ油 小麦粉 カレー粉 鶏がらスープ/まいわし 水あめ 生姜 じゃがいも でん粉 米粉 なたね油/小松菜 もやしのり

- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★牛乳は200mL のものが毎日付きます。
- ★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。



5月の行事

23日(金)
百合が原小 遠足
26日(月)
太平小 振替休業日