



給食だより5月

令和6年（2024年）4月30日

札幌市立啓明中学校



好き嫌いをしないでいろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜嫌いな人は・・・

匂いが嫌い、食感が嫌いなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位に上がる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物せんいは不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめ
料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります。給食でも8月に登場します。細かくしてドライカレーにしても良いですね。

魚嫌いな人は・・・

生臭さがきらい、骨が嫌いという理由の場合は、調理の時に一工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養素が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ
料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。臭みが強い魚は、濃いめの下味をします。

食わず嫌いをしていますか？

「〇〇が嫌い!」という人は、本当に嫌いなのでしょうか？初めてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いということもあります。違う料理で食べてみるなど、挑戦してみるのもよいかもしれません。

- ◆まずは一口食べてみる。
- ◆おいしい匂いの時期に食べる。
- ◆みんなで一緒に食べる。
- ◆野菜などを育ててみる。
- ◆自分で料理をしてみる。
- ◆食事の前に運動してお腹をすかせる。
- ◆盛り付けを工夫してみる。

嫌いなものを好きになる方法

5月 予定献立

月	火	水	木	金
6 こどもの日 振替休日	7 パスタクリームソース ストローポテトサラダ	8 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツミックス	9 和風そぼろごはん みそ汁 しょうが和え	10 ロールパン コーンシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶★
	ソフト・スタ・ペー・コン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨スープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・ごま	はいが精米・大麦・バター・ペー・コン・コーン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵・かたくり粉・ケチャップ/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・油揚げ・ひじき/じゃが芋・塩わかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/小松菜・もやし・生姜	コーン・クリームコーン・ペー・コン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油

月	火	水	木	金
13 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 揚げえびシュウマイ★ 清見オレンジ	14 山菜うどん きなこポテト 白桃缶★	15 開校記念日 	16 ひき肉のカレー アスパラのフリッター ハムコーンサラダ ベビーチーズ★	17 横割パンズパン ポトフ 日本海産 ホッケフライ★ ジューシーオレンジ 中濃ソース
米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・かたくり粉・鶏がらスープ/玉ねぎ・いとよだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・かたくり粉	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / フルーツポテト(じゃが芋・揚げ油(パーム油))・きなこ		米/豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・大豆水・煮・パセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホルムト・チリ・みそ / アスパラ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵/ハム・コーン・キャベツ・ごま油	キウイバター(鶏肉・豚肉・水あめ)・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ/ほっけ・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・油(パーム・大豆)かたくり粉(コーン・じゃが芋・さつま芋)・ライ麦・コーンフラワー
20 肉炒め丼 みそ汁 清見オレンジ ※啓明中3年生の給食はありません。	21 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご ※啓明中3年生の給食はありません。	22 ビビンバ 白花豆コロッケ★ フルーツカクテル ※啓明中3年生の給食はありません。	23 ご飯 けんちん汁 さんまスパイス揚げ のりの佃煮 ※啓明中3年生の給食はありません。	24 角食 ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム ※啓明中3年生の給食はありません。
米/豚肉・ミマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/白菜・油揚げ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ソフトめん・豚肉・ミマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参) / ホーワインナー(豚肉・水あめ)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・ミマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま油・ごま・トウモロコシ/白花豆・マッシュポテト・バター・小麦粉・パン粉・かたくり粉・大豆/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん) りんごジュース	米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / さんま・生姜・にんにく・小麦粉・かたくり粉/のり・ひじき・水あめ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ) / 鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー/豆乳・チョコレート・コーン・コーンスターチ
27 ご飯 さつま汁 ししゃもの ピリカラ揚げ 磯和え	28 たぬきうどん チーズポテト ジューシーオレンジ ※啓明中2年生の給食はありません。	29 豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロッケ★ ヨーグルト★ ※啓明中2年生の給食はありません。	30 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻★ ナムル ※啓明中2年生の給食はありません。	31 黒コッペパン シーフードグラタン 大根サラダ パイン缶★
米/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / カブ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉・トウモロコシ/小松菜・もやし・のり	ソフトめん・揚げ玉(あさり・さくらえび・かたくちいわし・煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵)・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ・だし汁(むろあじ・昆布) / じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・キムチ	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉	米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・オイスターソース・小麦粉・かたくり粉/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	いか・えび・ほたて・カレー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油

◇給食で使用する主な食材を表示しています。(／は献立の区切りです)★印は加工品です。

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◆17日(金)の「日本海産ホッケフライ」は、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。

◆27日(月)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。今月使用する切り身(さんま)には、魚卵の混入はありません。

◆28日(火)のたぬきうどんの揚げ玉(えび・卵入り)は別出しです。食物アレルギー対応のご配慮をお願いいたします。

学校給食費に関するお知らせ

●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）を負担することにより、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6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。