

# 5月の給食だより

令和7年(2025年)4月28日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

大型連休があるこれからの季節。なにかとお弁当を作る機会が増えてくると思います。  
お弁当づくりにぜひ、お役立てください。

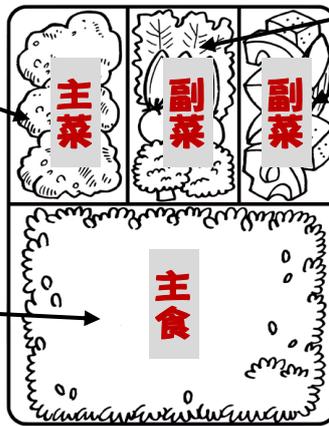


## お弁当作りのポイントは、 主食・主菜・副菜の3拍子！！

主食・主菜・副菜を3：1：2に組み合わせると栄養素をバランスよく摂ることができます。

### 主菜1

肉・魚・卵・  
大豆製品など

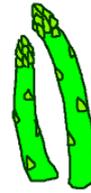


### 副菜2

野菜・いも・  
きのこ・海草など

### 主食3

ごはん・めん・パンなどの穀類



5月から6月にかけてが旬の「アスパラガス」を炒めて、お弁当に入れてもおいしいですね。

## さらにおいしく、 ヘルシーに作るコツ！！

- ★「赤」「黄」「緑」と、彩りをきれいに。
- ★「あまからい」「すっぱい」「塩味」など、味付けに変化をつけて食欲を増す。
- ★前日に作ったおかずは、十分に火を通して。冷凍食品などは、加熱不足に注意する。
- ★熱いうちにフタをすると、料理がいたみやすく味も落ちるので、よく冷ましてからフタをする。

## お弁当に入れてみませんか！ たたききゅうり

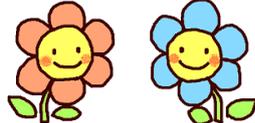
### 【材料4人分】

きゅうり	200g (2本)
A	しょう油 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	ごま油 小さじ1/2
	塩 少々
白いりごま	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料であえる。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

# 5月予定献立

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
<b>こどもの日</b> 	<b>振替休日</b> 	豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ  <small>■ごはん・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・酒・トウバンジャン・ごま</small>	味噌ラーメン きな粉ポテト 甘夏かん  <small>■ラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・味噌・醤油・酒・みりん風調味料・トウバンジャン・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長葱・茎わかめ■じゃがいも・油・きな粉・砂糖</small>	チキンライス 南瓜コロッケ コロコロサラダ  <small>■胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ■南瓜・パン粉・じゃがいも・玉葱・油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉■ハム・高野豆腐・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・人参・きゅうり・コーン・酢・ごま</small>
12	13	14	15	16
豚すき丼 味噌汁 パイン缶  <small>■ごはん・豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たもぎたけ・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草■じゃがいも・わかめ・長葱・味噌</small>	横割パンズ ポーククリームシチュー たらフライ ケチャップソース 小松菜サラダ  <small>■豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■スケトウダライ・パン粉・小麦粉・てん粉・ライ麦粉・油■ケチャップ・ウスターソース・砂糖■ハム・緑豆はるさめ・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・酢・ごま油</small>	ごはん いらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル  <small>■卵・豆腐・にら・醤油・酒・片栗粉■豚肉・キャベツ・小麦粉・玉葱・鶏肉・パン粉・小麦粉・砂糖・てん粉・生姜・醤油・油■ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・生姜・にんにく・長葱・トウバンジャン・ごま油・ごま</small>	たぬきうどん (エビ入り) チーズポテト 温州みかんゼリー  <small>■うどん・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・酒・つと・ほうれん草・長葱・たもぎたけ・しいたけ・醤油・砂糖・みりん・酢■じゃがいも・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク■みかん果汁・砂糖・粉あめ</small>	わかめごはん 味噌けんちん汁 サバの香味揚げ  <small>■胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま■鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■さば・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油</small>
19	20	21	22	23
ごはん とり天 (天井のたれ) 味噌汁 磯あえ  <small>■鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・油・天井のたれ (醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・片栗粉)■豆腐・わかめ・長葱・味噌■小松菜・もやし・のり・醤油</small>	角食 イタリアンスープ ウィンナーフリッター チョコクリーム  <small>■ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ・醤油■チキンウィナー・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・牛乳・油■豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ</small>	ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ  <small>■豚肉・酒・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・さいりんげん・しいたけ・たもぎたけ・生姜・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・カレー粉■さんま・生姜・酒・醤油・小豆粉・片栗粉・油■しらす干し・酒・醤油・砂糖・系かつお・のり・青のり・ごま</small>	パスタシーフード トマトソース バジルポテト  <small>■パスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・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・トマトソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油・にんにく・オリーブ油・バジル</small>	ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス  <small>■胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん風調味料・ごま油・トウバンジャン・人参・小松菜・もやし・ごま・酢■たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆・ごま・醤油・てん粉・砂糖・酒・オウスターソース・小麦粉・油■みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・梨缶・砂糖</small>
26	27	28	29	30
ごはん 豆腐のトロトロ煮 かつおシヤモのピリカ揚げ ジューシーオレンジ  <small>■豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・片栗粉■子持ちシヤモ・酒・片栗粉・小麦粉・油・醤油・砂糖・酒・トウバンジャン</small>	黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ 黄桃缶  <small>■ベーコン・グリーンアスパラガス・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク■じゃがいも・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・醤油・砂糖・みりん・酒・小麦粉・パン粉・ごま・油</small>	ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ おひたし  <small>■豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■ぶり・醤油・酒・小麦粉・卵・ごま・油■小松菜・もやし・系かつお・醤油</small>	山菜うどん スパイシーポテト ミニトマト  <small>■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎたけ・なめこ・ししいたけ・醤油・砂糖・長葱・ほうれん草・みりん・酢■じゃがいも・油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ</small>	深川めし すまし汁 ちくわチーズつめフライ  <small>■胚芽精米・大麦・酒・醤油・あさり・生姜・砂糖・みりん風調味料・人参・ごぼう・油・味噌・大根菜■豆腐・わかめ・しいたけ・長葱・醤油・酒■ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油</small>

## 『ジューシーオレンジ』

文旦の突然変異として熊本県で偶然発見された、果汁たっぷりの柑橘です。「河内晩柑 (かわちばんかん)」ともよばれています。

- ★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。
- ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
- ★牛乳 (200ml) は毎日つきます。