

給食だよ!

5月

◆◆◆2025年4月30日発行 札幌市立藤野小学校・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 たいちょう 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!

だっすいしょう よぼう いちどにたくさ
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
ごどもの日 	振替休日 	チキンライス かぼちゃコロック 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,グリーンピース,サラダ油,ケチャップ /かぼちゃコロック,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 さんさいうどん スパイシーポテト パインかん 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	13日 ふかがわめし すましじる ちくわチーズ つめフライ 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	14日 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 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

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, いか, 白ワイン, あさり, 玉ねぎ, にんじん, 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, つきこんやく, 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, ぜん粉, 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, 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