

5月ランチタイム

令和7年(2025年)4月30日発行
給食だより【5月号】

Lunch Time 札幌市立白楊小学校

朝ごはんは脳と身体が目覚まし時計

小中学生の時期は生活習慣の基礎が確立するときです。毎日、朝ごはんを食べて、食事習慣をきちんとつけることが、生活リズムを整えることにつながります。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に不足したエネルギーが、脳や体に補給されて体温が上がるため、体全体が活性化し、午前中から元気に活動できます。



おすすめ朝ごはんメニュー

しょうゆワンタンスープ

<材料> 4人分

ワンタン皮・・・・・・・・40g
豚肩肉・・・・・・・・40g
酒・・・・・・・・少々
にんじん・・・・・・・・20g (1/6本)
ほうれん草・・・・・・・・60g (2株)
もやし・・・・・・・・60g (1/3袋)
メンマ・・・・・・・・40g
長ねぎ・・・・・・・・40g (20cm)
生姜・・・・・・・・1かけ
にんにく・・・・・・・・1かけ
サラダ油・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
スープ・・・・・・・・600mL

4月の給食で子どもたちに大人気だった味噌ワンタンスープのしょうゆ味です! 温かいスープは体を目覚めさせてくれます。前日の夜に⑦まで作っておき、朝食食べる前にワンタン、長ねぎ、ほうれん草を入れて食べるのがおすすめです。野菜はレシピの通りでなくても、冷蔵庫にあるものでもおいしく作れますよ。

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は1/8の短冊切りにする。
- ② にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩ぬきする。(味付けメンマでも可)
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにした生姜・にんにくを炒め、豚肉・メンマを加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。調味料を入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れてさっと煮て、長ねぎ、ほうれん草を入れてできあがり!(ワンタンは煮すぎないのがポイントです!)

給食費についてのお知らせ

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分を負担し、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。なお、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います。

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



5月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
※牛乳は毎日200mL ずつきます。 ※給食で使用している「しらす干し」や「からふとししゃも」の中には甲殻類が混入している場合があります。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。			1 パスタミートソース フレンチポテト ワタパスタ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がらスープ／フルツボト・揚げ油	2 遠足 
5 子どもの日 	6 振替休日 	7 豚すき丼 味噌汁 ジューシーオムツ 白飯・豚肉・白滝・玉葱・筍・たまごだけ・ほうれん草／じゃが芋・塩わかめ・長ねぎ・むろ鰯・昆布	8 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰 ワタ麺・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・白ごま・ごま油・もやし・メダカ・サラダ油・ほうれん草・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／じゃが芋・揚げ油・きな粉	9 深川めし すまし汁 サバの香味揚げ 胚芽米・大麦・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・サラダ油・葉大根／豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ・宗田・むろ鰯・昆布／鯖・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油
12 ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ	13 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 甘夏かん	14 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ パイン缶詰	15 山菜うどん スパイスポテト ジューシーオムツ	16 チキンライス 南瓜コロッケ 黄桃缶
豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・さやいんげん・干し椎茸・たまごだけ・生姜・サラダ油・カレー粉／さんま・生姜・小麦粉・片栗粉・揚げ油／しらす干し・糸鰹・海苔・青のり・白ごま	コーン・クリームスープ・パセリ・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がらスープ／オニオン・ケチャップ・ウスターソース	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／樺太ササゲ（子持ち）・小麦粉・片栗粉・揚げ油	ワタ麺・鶏肉・油揚げ・つと・筍・ふぎ・わらび・たまごだけ・なめこ・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草・むろ鰯・昆布／フルツボト・揚げ油	胚芽米・大麦・バター・トマトソース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリルベーク・ケチャップ／南瓜コロッケ・揚げ油
19 ご飯 にらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル	20 黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ パイン缶詰	21 ご飯 さつま汁 ぶりの南部揚げ おひたし	22 パスタミートソース バジルポテト	23 わかめごはん けんちん汁 ちくわチーズ つめろい
卵・豆腐・にら・片栗粉・むろ鰯・昆布・宗田／ぎょうざ・揚げ油／ハ・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・ごま油・白ごま	アスパラ・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・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がらスープ／野菜コロッケ・揚げ油	豚肉・さつま芋・豆腐・蒟蒻・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろ鰯・宗田・昆布／ぶり・小麦粉・卵・白ごま・揚げ油／小松菜・もやし・糸鰹	ワタパスタ・パセリ・えび・イカ・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・鶏がらスープ／じゃが芋・揚げ油・にんにく・オリーブ油・バジル	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま・鶏肉・豆腐・蒟蒻・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろ鰯・宗田・昆布／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油
26 振替休業日 	27 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールライ チョコクリーム	28 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	29 たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー	30 ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス
	アスパラ・じゃが芋・玉葱・人参・コシヒカリ・マカロニ・鶏がら／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油／豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	白飯・牛肉・豚肉・玉葱・人参・セリ・生姜・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉／ほうれん草・もやし・コシヒカリ・人参・豆板醬・白すりごま	ワタ麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごだけ・干し椎茸・むろ鰯・昆布／じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スライスチーズ	胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メダカ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ごま油・豆板醬・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・白ごま・ごま油／ひじき春巻き・揚げ油／みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶