

5月 給食だよ！

令和7年5月2日
札幌市立藻岩南小学校



朝ご飯で1日を元気にスタートしよう！

朝ご飯には、エネルギー補給はもちろん、眠っていた体をすっきり目覚めさせ排便を促すなど、様々な効果があります。毎日、朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう！

体のスイッチ ON！

夜の間に下がっていた体温が上がり、体がスムーズに動くようになります。



頭のスイッチ ON！

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。勉強のやる気モードも全開に！！



おなかのスイッチ ON！

食べ物や飲み物がお腹に入ると、腸が刺激されて排便が促されます。



朝ご飯を食べないと…

体がうまく動かず、ケガをしやすくなったり、食物繊維の不足や自律神経の乱れから、お腹が痛くなったりします。また、脳のエネルギー不足で、勉強にも集中できません。



物価高騰の影響への学校給食の対策について

日頃より学校教育への御協力をいただき、厚く感謝申し上げます。

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。

今後につきましても、引き続き学校給食運営に御理解・御協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

札幌市教育委員会

5月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
	振替休日 	わかめごはん みそけんちんじる サバのこうみあげ 胚芽米 大麦 炊き込みわかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/	まめとひきにくのカレー もやしのごまサラダ 白飯 ひき肉 玉ねぎ 人参 セ ロリー しょうが にんにく いん げんまめ パセリ レーズン 小麦 粉/ほうれん草・もやし・コーン・人参 ごま/	遠足
12	13	14	15	16
ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ナムル(ねぎたれ) 白飯/卵 豆腐 にら 片栗粉/ぎょ うざ/ハム ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ねぎ トウ/パンジャン 白ごま/	さんさいうどん チーズポテト みかんゼリー ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎ 茸 なめこ 椎茸 長ねぎ ほう れん草/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スkimミルク/温州みか かんゼリー/	チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ 胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルー ム/かぼちゃコロッケ/ハム・高野豆 腐・人参きゅうり・コーン・ごま/	ごはん とうふのカレーソース いわしのカリカリフライ いそあえ 白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉/いわしのカリカリフ ライ/小松菜 もやし 海苔/	かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミールフ ライ チョコクリーム 角食/ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミ ール・パン粉/豆乳 チョコレート ビ ュアココア コーンスターチ/
19	20	21	22	23
ごはん さつまじる ぶりのなんぶあげ おひたし 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こ んにやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ/ぶり 小麦粉 卵 白ごま/ 小松菜 もやし 糸かつお/	みそラーメン きなこポテト ジューシーオレンジ ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 参 しょうが にんにく 白ごま もやし メンマ ほうれん草 長ね ぎ くきわかめ/じゃがいも きな 粉/ジューシーオレンジ/	ふかがわめし すまじる ちくわチーズつめフラ イ 胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/豆腐 わか め 椎茸 長ねぎ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉/	ぶたすきどん みそしる パインかんづめ 白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ た けのこ たもぎ茸 ほうれん草/じ ゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/パイ ン缶詰/	フィッシュバーガー (よこわりパンズ+たらフ ライ) クリームシチュー(カレー あじ) こまつなサラダ 横割りのパンズ たらフライ ケチャ プ ウスターソース/豚肉 セロリー じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ハム 春雨 ひじき 小松菜/
26	27	28	29	30
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 白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 椎 茸 たもぎ茸 しょうが/さんま し ょうが 小麦粉 片栗粉/しらす干し 糸かつお 切り海苔 青のり ごま /	パスタシーフードマト ソース バジルポテト ソフトパスタ パセリ 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 にん にく パセリ 小麦粉 トマト/じゃ がいも にんにく バジル オリー ブ油/	ピピンパ ひじきはるまき フルーツミックス 胚芽米 大麦 豚ひき肉 豆腐 メ ンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし ごま/ひじ き春巻き/缶詰(みかん・パイン・りん ご・黄桃・梨)/	とりてんどん みそしる いそあえ 白飯 鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパ ウダー 醤油 きび砂糖/豆腐 塩 わかめ 長ねぎ/小松菜 もやし 海苔/	くろコッペパン アスパラクリームに やさしいコロッケ きよみオレンジ 黒コッペパン/ベーコン アスパラ マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク/野菜コロ ック/清見オレンジ/

★野菜や果物は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。

朝ご飯に1品

☆小松菜と白菜のおひたし☆

【材料】4人分

小松菜・・・1／2束

白菜・・・・・・3枚

かつお節・・・・小袋1袋

醤油・・・・・・小さじ2

【作り方】

① 小松菜、白菜は食べやすい大きさに切ります。

それぞれ茹でて冷水に取り、水分を絞ります。

② ボールに①をほぐし入れ、かつお節を加えて混ぜます。

③ 醤油を加え、和えたら出来上がり！

※かつお節を海苔に変えると磯和えになります。