



いただきます

給食だより 2025 年 4 月 30 日

澄川小学校・札幌市立澄川西小学校

新学期が始まり、ひと月がたちました。1年生は小学校生活に、2年生以上は新しい学年に慣れてきたころでしょうか。慣れてくると緊張が緩み疲れを感じやすくなります。連休で生活のリズムをくずさないように気を付けましょう。暖かくなり、外での活動も多くなってきます。午前中の勉強や活動がしっかりできるように、朝食を食べて登校しましょう。十分な睡眠を心がけ、心と体の疲れをとり、翌日に備えましょう。

☆早寝・早起き・朝ごはん☆一日の活動の源、“朝食”をしっかりと食べて登校しましょう。

子どもたちが健やかに成長するためには、バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が欠かせません。「よく食べ、よく体を動かし、よく眠る」という成長期の子どものもとで当たり前で欠かすことのできない基本的な生活習慣を身に付けましょう。基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の要因にもなります。起きてすぐには、体は目覚めていません。朝食を食べることで体温が上昇し、活動を開始します。

また、脳の栄養になる糖質は、寝ている間も消費されています。脳を目覚めさせ働かせるためにも朝食は欠かせません。ほかにも、排便をうながすなど消化器官をはじめとする、体の各器官を目覚めさせ活発に働かせる大切な役割があります。

月	火	水	木	金
※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな「かに・えび」などの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎必ず身支度(エプロン・三角巾・マスク)をして盛り付けや配り係などをしましょう。		5月 よてい こんだて 	1 (ごはん) ごはん けんちん汁 さばの バーベキューソース ごまあえ 牛乳★白飯★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・食塩・酒★さば・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・きび砂糖・みりん・でん粉★ほうれん草・もやし・白すりごま/醤油・きび砂糖	2 (めん) きつねうどん 青のりポテト くだもの 牛乳★ソフトめん/油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん/つと・干し椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★じゃがいも・揚げ油/食塩・青のり★(予定 黄桃缶)
5 こどもの日	6 振替休日	7 (パン) 横割りのパンズ カレークリーム シチュー たらフライ 小松菜サラダ 牛乳★パン(卵)★豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・油/じゃがいも・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター/油・カレールウ・牛乳・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★釧路産たらフライ(冷凍食品:スケトウダラ・小麦・大豆)・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★ロースハム・緑豆春雨・小松菜/ひじき・醤油・きび砂糖/醤油・酢・きび砂糖・ごま油・辛子	8 (ごはん) 深川めし すまし汁 ちくわチーズつめ フライ 牛乳★胚芽精米・大麦・酒・醤油・食塩/あさり・生姜・醤油・きび砂糖・みりん・酒/人参・ごぼう・油・醤油・みそ・きび砂糖・酒・みりん/葉大根・食塩★豆腐・塩わかめ・干し椎茸・長ねぎ・醤油・酒・食塩★白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	9 (めん) たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー 牛乳★ソフトめん/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・酒・つと・ほうれん草・たまごたけ・干し椎茸・長ねぎ/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★じゃがいも・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・食塩★温州みかんゼリー(冷凍)

12 (ごはん) ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	13 (ごはん) ごはん 豆腐の カレーソース いわしの カリカリフライ 磯あえ	14 (パン) 角食 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	15 (ごはん) 豚すき丼 みそ汁 くだもの	16 (めん) パスタシーフード トマトソース バジルポテト
牛乳★胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酢・ごま油・唐辛子★ひじき春巻 Fe (冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま)・揚げ油★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・醤油・食塩・赤ワイン・鶏がらスープ★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし)・揚げ油★小松菜・もやし・切りのり・醤油	牛乳★パン(卵)★バラバーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マカロニ・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ほっけ・酒・食塩・胡椒・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・きび砂糖・コーンスターチ	牛乳★白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご・け・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草★じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ★(予定 パイン缶)	牛乳★ソフトパスタ/バラバーコン・えび・いか・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油/小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/にんにく・オリーブ油・バジル・食塩・胡椒
19 (ごはん) チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ	20 (ごはん) ごはん にら玉スープ 揚げぎょうざ ナムル	21 (パン) 黒コッペ アスパラの クリーム煮 野菜コロッケ くだもの	22 (ごはん) ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ おひたし	23 (めん) 山菜うどん スパイシーポテト くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・食塩・白ワイン・鶏肉・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・食塩・胡椒★かぼちゃコロッケ(冷凍食品 かぼちゃ・小麦・大豆・乳)・揚げ油★ローズハム・高野豆腐・きび砂糖・醤油・酒・みりん/人参・きゅうり・ホールコーン/醤油・酢・きび砂糖・食塩・胡椒・白ごま	牛乳★白飯★卵・豆腐・にら・醤油・酒・食塩・でん粉★ぎょうざ(冷凍食品 小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・揚げ油★ローズハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・白ごま	牛乳★パン(卵)★バラバーコン・グリーンアスパラ・マカロニ・玉ねぎ・人参・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・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ポテトコロッケ 野菜 (冷凍食品 豚肉・乳・小麦・大豆・ごま)・揚げ油★(予定 清見オレンジ)	牛乳★白飯★豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★ぶり・醤油・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・白ごま・揚げ油★小松菜・もやし/糸かつお・醤油	牛乳★ソフトめん/鶏肉・酒・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき・わらび・たまご・たけなめこ・干し椎茸・醤油・きび砂糖・酒/長ねぎ・ほうれん草・醤油・酒・みりん・酢・きび砂糖・唐辛子★じゃがいも・揚げ油/食塩・胡椒・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ★(予定 黄桃缶)
26 (ごはん) わかめごはん みそけんちん汁 さばの香味揚げ	27 (ごはん) 豆とひき肉の カレー もやしのごま サラダ	28 (パン) せわりコッペ コーン クリームスープ ウイナーソーテ くだもの	29 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの カレー天ぷら くだもの	30 (めん) みそラーメン きなこポテト くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・酒/たたきこみわかめ・白ごま★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★さば・生姜・にんにく・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油	牛乳★白飯/牛肉・豚肉・人参・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆(手亡豆)・レーズン・油/小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ★ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン/醤油・きび砂糖・酢・みそ・酒・豆板醤・白すりごま	牛乳★パン(卵)★ホールコーン・クリームコーン・バラバーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★チキンウイナー(鶏肉・豚肉)/ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・きび砂糖・辛子★(予定 りんご)	牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・酒・でん粉・鶏がらスープ★カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・卵・カレー粉・揚げ油★(予定 ジューシーオレンジ)	牛乳★ソフトラーメン/豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・みそ・醤油・酒・みりん・豆板醤/もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★(予定 パイン缶)

朝食は、
主食・
主菜・
副菜が
そろった
栄養
バランス
のよい
食事を!

☆主食……糖質を含むもの

(ごはん・パン・麺など)

☆主菜……たんぱく質を含むもの

(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)

☆副菜……ビタミン・ミネラルを含むもの

(野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず)

☆その他……くだものや乳製品など

物価高騰の影響による学校給食の対策について (札幌市教育委員会より)

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。

※札幌市の学校給食のホームページにも記載しています。