



5月 給だより

令和8年5月1日

札幌市立豊平小学校

札幌市立東山小学校

「芽」がおいしいね 春の味

たけのこ



竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味

わえず、季節感を大切に日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

根曲がり竹



東北地方から北海道の山地に生え、当地で「たけのこ」といえば、こちらを指すことが多いです。孟宗竹のたけのこよりもずっと小さくて細く、名は根元から弓なりに育つことからつきました。

5月29日(金)
山菜うどんに登場

め 芽 芽 芽
め 芽 芽 芽
う ま い よ ー



危険な芽



芽は食べられるものばかりではなく、食べると体に害のある危険な芽もあります。注意しましょう。

じゃがいもの芽



じゃがいもの芽の部分や、緑色になった皮にはソラニンという毒素があるため、絶対に食べないでください。いもから少し出た芽はしっかりと取り除いてから使しましょう。

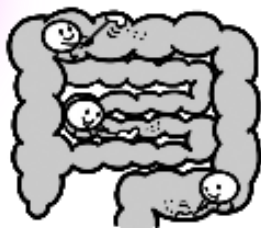
スイセンの芽



「にら」や野草の「ノビル」と間違えて食べられ、毎年のように食中毒事故が発生しています。家庭菜園などで野菜を育てている方はとくに注意をしてください。

山菜には
腸を健康に整える
食物せんいが
豊富です

たけのこなどの山菜には、腸内環境を整える「食物せんい」が多く含まれます。食物せんいは腸の中の老廃物を体外に出し腸を健康に整えます。きゅうしょくの「山菜うどん」には、たけのこのほかにふきとわらびも使用します。



ふき



わらび

5月のよていにこんだて

月	火	水	木 7日	金 8日
<p>*牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)</p> <p>*小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さく・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。</p> <p>*調味料類、だし類は食材表から除いています。</p> <p>*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。</p>				
11日	12日	13日	14日	15日
チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ	ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに	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 いちごジャム	ごはん とうふのトロトロに うのはなコロッケ りんご	カレーうどん フレンチポテト パインかん
米 大麦 パタートマトジュース カットチキンウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース サラダ油 ケチャップ /かぼちゃコロッケ 揚げ油/だいこん まぐろ・水煮 きゅうりにんじん 白ごま ごま油 /	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 みそ/ぎょうざ 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ/	角食/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ /ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/いちごジャム	白飯/豆腐 鶏ひき肉 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 /うの花コロッケ(ひじき入り) 揚げ油/りんご	ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ/フレンチポテト 揚げ油 /パイン缶詰
18日	19日	20日	21日	22日
ピピンバ ひじきはるまき フルーツミックス	ハヤシライス ココロサラダ	せわりコッペ コーンクリームスープ セルフドック りんごかん	ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト
米 大麦 豚ひき肉 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 /ひじき春巻 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰/	白飯 豚肉もも たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ マト缶詰 デミグラスソース /ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま/	背割コッペパン/ホールコーンクリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /チキンウインナー ケチャップ /りんごシロップ 漬け	白飯/豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ /さんま しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/こまつな もやし 切りのり/	ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー 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 オレガノ /じゃがいも 揚げ油 青のり/
25日	26日	27日	28日	29日
わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ	ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル	くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パインかん	まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ	さんさいうどん きなこポテト バナナ
米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/さば切り身 しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 揚げ油/	白飯/ベーコン こまつな 緑豆はるさめ ホールコーン/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 全卵 揚げ油/ほうれんそうもやし にんじん ごま油 白ごま/	黒コッペパン/ベーコン じゃがいも たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ/ホールコーン グリーンアスパラガス バター サラダ油 /パイン缶詰	白飯 牛肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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 サラダ油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ /だいこん きゅうりにんじん 水あめ /	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地たけのこ ふき水煮 わらび(水煮) たもぎたけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう /フレンチポテト 揚げ油 きな粉 /バナナ
		旬の食材 グリーン アスパラガス 	季節の味 山菜 	