



令和8年5月1日
札幌市立平岡中央小学校



新しい学年、新しい学級で過ごす給食時間に子どもたちはすっかりと慣れてきたようです。体育発表会の練習も始まります。給食をしっかりと食べて、元気に練習をしてほしいと思います。

今年度も「きよた野菜」が登場！！

清田区の小中学校では、JAさっぽろの協力をいただき、清田有明方面で収穫された新鮮でおいしい野菜を給食で使用しています。おいしくいただくことはもちろん、生産者の思いや願いも伝えていけたらと思います。今年度使用予定の「きよた野菜」を御紹介します。

ポーラスターほうれんそう

「ポーラスター」は「北極星」を意味しています。甘みが強く、えぐみがないほうれんそうです。
使用予定 6月から10月



さっぽろみどり

鮮やかな緑色をしています。実入りがよく、甘みが強い枝豆です。
使用予定 8月から9月



札幌白ごぼう

皮が白いごぼうです。香りがとても良いごぼうです。
使用予定 10月から12月



乾燥しいたけ

肉厚で、食べ応えがある清田区自慢のしいたけです。
使用予定 6月から3月



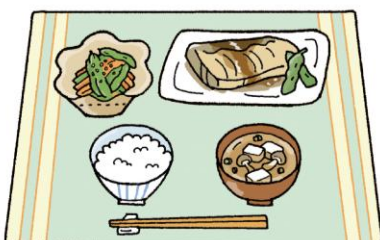
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、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。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで食べるいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

5月 よていこんだて

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 米・麦・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・生姜・にんにく・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ねぎ・唐辛子／ひじき春巻(既製品)／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	8 ハヤシライス コロコロサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・グリルビーフ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・鶏ガラ／ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・酢・ごま
11 コッペパン クリームシチューカレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ 豚肉・セロリ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏ガラ／釧路産たらフライ(既製品)／ハム・春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・さとう・ごま油	12 ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジュシーオレンジ 豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・砂糖・酒・片栗粉・鶏ガラ／うの花コロッケ(既製品)／ジュシーオレンジ	13 山菜うどん きなこポテト パイン缶 鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふぎ・わらび・たまご茸・なめこ・椎茸・ねぎ・ほうれん草・醤油・酒・削り節・昆布／フレンチポテト(既製品)・きな粉・砂糖・塩／パイン缶	14 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ 米・麦・バター・トマト缶・カットチキンウインナー(既製品)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリルビーフ・ケチャップ／かぼちゃコロッケ(既製品)／大根・ツナ缶・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢	15 豚すき丼 味噌汁 洋梨缶 豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草／じゃが芋・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／洋梨缶
18 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スライスチーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラ／コーン・アスパラガス・バター・塩・こしょう／パイン缶	19 ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・塩・こしょう・鶏ガラ・昆布・削り節／カラフトししゃも・酒・小麦粉・卵／ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・唐辛子・ごま	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ベーコン・えび・いか・あさり・ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ソース・鶏ガラ／フレンチポテト(既製品)・塩・青のり	21 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ 米・麦・酒・わかめ・ごま／鶏肉・酒・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・削り節・昆布／さば・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉	22 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け 牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・レーズン・小麦粉・ソース・ケチャップ／大根・きゅうり・人参・醤油・みりん風調味料・砂糖・水あめ・酢
25 食パン いちごジャム イタリアンスープ ほっけのオートミール フライ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ・醤油・鶏ガラ／ほっけ・酒・塩・こしょう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉／いちごジャム(既製品)	26 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリルビーフ・りんご・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・鶏ガラ／さんま・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉／小松菜・もやし・のり・醤油	27 カレーうどん フレンチポテト 黄桃缶 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・砂糖・カレールウ・削り節・昆布／フレンチポテト(既製品)・塩・こしょう／黄桃缶	28 深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ 米・麦・酒・醤油・昆布・あさり・生姜・醤油・砂糖・人参・ごぼう・味噌・葉だいこん／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉	29 ごはん 豚汁 ぎょうざ のりの佃煮 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・味噌・削り節・昆布／ぎょうざ(既製品)／削り節・昆布／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・みりん風調味料・水あめ



- ★牛乳は、毎日200mL 付きます。
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。
- ★献立の下の欄には、主な食材を記載しています。すべての食材は記載されていません。
- ★しらすやわかめ、ししゃもの体内などの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。
- ★年度の途中でもよろしいので、御家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校に御相談ください。