

5月 給食だより

令和8年4月30日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校

新学期が始まり3週間が経ちました。1年生は中学校に、2・3年生は新しいクラスでの生活に慣れたでしょうか。新しい環境で心も体も疲れている人がいるかもしれません。
2日からの連休で、栄養・休養・睡眠を十分にとってリフレッシュできるといいですね。

食事で生活リズムを整えましょう！

やっぱり大切 朝ごはん！



朝ごはんを
おいしく食べる



元気に活動する
と、ぐっすり眠る
ことができる

体温が上がり、消化
器官の動きが活発になって
排便がスムーズに！

脳にエネルギーが行き渡り、
頭と体が元気に働く



ストレスも食事で撃退

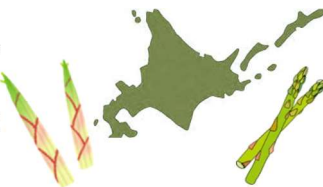
ストレスに対抗し、体の働きを保ちながら気持ちを落ち着かせるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンCなどの栄養素が必要です。好きな物ばかりに偏らない、バランスの良い食事でストレスを撃退しましょう！

細竹（姫竹）

北海道や東北地方で育つ細い竹の子で、5月下旬から7月が旬です。地域によって、「姫竹」や「笹竹」など呼び名が異なります。

体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムや食物繊維が豊富です。（5/18の山菜うどんに登場します。）

北海道の旬の食材紹介



アスパラ

北海道では5月から7月が旬です。北海道の冷涼な気候と肥よくな土壌がアスパラの栽培にぴったりです。

豊富に含まれるアスパラギン酸が、疲労回復を助けてくれます。ビタミン類も豊富です。（5/28の「アスパラのグラタン」に登場します。）



こどもの日（5月5日）

昔から、こどもの日には柏餅を食べる風習があります。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起に結びつけられ、男の子の成長を願って柏餅を食べてお祝いするようになりました。



給食レシピ紹介 ～ ごまだんご ～

〈材料〉（4人分）

- ・白玉もち……240g
 - ・砂糖…小さじ2と1/2
 - ・黒すりごま…大さじ2
 - ・塩……少々
- ※給食では、冷凍の白玉もちを使っています。

〈作り方〉

- ①白玉もちをゆで、水でしっかり冷やす。
- ②黒すりごま、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。
- ③白玉もちの水分を切り、②と和えたらできあがり。

5/18に登場します。お手軽で満足感のあるおやつです。ぜひお試しください。

旬のくだもの紹介 ～ ジューシーオレンジ ～

28日に登場予定です。4月下旬～6月下旬が旬の柑橘類で、愛媛県や熊本県で多く栽培されています。「和製グレープフルーツ」と呼ばれますが、グレープフルーツのような苦みはありません。さっぱりとした味とたっぷりの果汁が特徴です。手が汚れることに抵抗のある人がいるかもしれませんが、一口だけでもチャレンジしてください！爽やかな果汁が口いっぱい広がります♪



5月予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
4 	5 	6 	7 ○揚げパン (リトフランス・シモン味) ○ポテトスープ ○ラーメンサラダ ソフトフランスパン、菜種油/ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ/ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま油、白ごま/ 精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、菜種油/カラフトしししゃも、かたくり粉、小麦粉、菜種油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま油、白ごま/	8 ○ごはん ○豆腐のトロトロ煮 ○ししゃもの ピリカラ揚げ ○ナムル 精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、菜種油、小麦粉、トマト缶/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/
11 ○沖縄そば ○サーター アンダギー ○バナナ ※沖縄そばの麺は ラーメンの麺です ゆでラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ、ほうれん草/小麦粉、ベーキングパウダー、白ごま、卵、菜種油、黒砂糖/バナナ/	12 ○コーンピラフ ○十勝大豆 コロッケ ○フルーツミックス 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、菜種油/十勝大豆コロッケ、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶/	13 ○ごはん ○けんちん汁 (醤油味) ○さばのソース焼き ○おかかふりかけ ごはん/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、菜種油/さば、しょうが、白ごま/しらす干し、かつお節、のり、白ごま/	14 ○豆腐ハンバーガー (横割バンズ ・国産大豆 豆腐ハンバーグ ・照り焼きソース) ○ベーコンシチュー ○あさりの カリッとサラダ 横割バンズ、国産大豆豆腐ハンバーグ、かたくり粉/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、小麦粉、かたくり粉、菜種油、きゅうり、キャベツ、人参、ごま油、白ごま/	15 ○キーマカレー ○小松菜と コーンのサラダ 精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、菜種油、小麦粉、トマト缶/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/
18 ○山菜うどん ○ごまだんご ○りんご缶 ゆでうどん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たまご茸、なめこ、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草/白玉もち、黒ごま/りんご缶/	19 ○とりめし ○ぶりの南部揚げ ○からし和え (小松菜・キャベツ ・ちくわ) 胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、菜種油/ぶり、小麦粉、卵、白ごま、黒ごま、菜種油/竹輪、小松菜、キャベツ/	20 ○ごはん ○ピリカラすき焼き ○チキンナゲット ○たたききゅうり 精白米/豚肉、菜種油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまご茸、白ごま、ごま油、にんにく、しょうが、りんご/鉄腕チキンナゲット、菜種油/きゅうり、ごま油、白ごま/	21 ○黒コッペパン ○ポーククリーム シチュー ○小松菜サラダ ○甘夏かん もみじ台2年給食なし 平岡緑2年給食なし 黒コッペパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム春雨、ひじき、小松菜、ごま油/甘夏かん/	22 ○かき揚げ丼 (えび入り) ○味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ○パイン缶 精白米、えび、あさり、干しさくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、菜種油、かたくり粉/厚揚げ、小松菜/パイン缶/
25 ○パスタ カレーソース (レバー入り) ○フレンチポテト パスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、菜種油/	26 ○ビビンバ ○野菜コロッケ ○黄桃缶 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、菜種油、ごま油、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油/ポテトコロッケ、菜種油/黄桃缶/	27 ○ごはん ○豆腐の オイスターソース煮 ○いわしの カリカリフライ ○おひたし (小松菜・白菜) 精白米/豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、菜種油、かたくり粉/いわしのカリカリフライ、菜種油/小松菜、白菜、かつお節/	28 ○セルフドッグ (背割コッペ ・ポークウインナー ・ケチャップソース) ○アスパラの グラタン ○ジューシー オレンジ 背割コッペ、ポークウインナー/アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/ジューシーオレンジ/	29 ○豚ミックス丼 ○味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ○パイン缶 精白米/豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、菜種油、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/パイン缶/