

きゅうしよくだより



令和8年(2026年)5月1日 札幌市立開成小学校・札幌市立伏古小学校

新年度が始まって約1か月。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に緊張感がとけ、また、季節の変わり目ということもあり、子どもも大人も疲れが出やすくなります。家庭ではしっかり休養し、バランスのよい食事を心がけましょう。

おいしい!安全! 給食の野菜

札幌市の学校給食では、農薬や化学肥料をできるだけ少なくして作られたクリーン青果物や、地産地消の観点から札幌市内、札幌近郊、北海道内各産地の野菜を積極的に使用します。

<使用予定>

4月~6月 玉ねぎ(富良野)

4月~9月 にら(知内)

5月中旬~6月 じゃがいも

(北海道産よくねたいも)

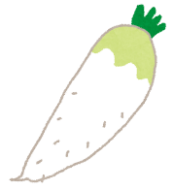
6月上旬~中旬 大根(七飯)

6月中旬~7月 大根(恵庭)

6月~7月 小松菜(札幌)

7月上旬~7月中旬 人参(七飯)

7月~8月 きゅうり(砂川)



1年生 給食始まりました!

4月14日から1年生の給食が始まりました。コーンピラフから始まり、カレーライス、ハンバーガー、わかめごはん、ミートソーススパゲティなど、今のところ馴染みのある料理が続いているためよく食べてくれています。中には、「〇〇が苦手なんだよね…。」と不安そうにしている子もいますが、そのような子には、「一口(ほんの少し)はチャレンジしてみよう」と声を掛けています。(最終的に一口も食べられなくても、チャレンジする思いは大切です)

これから給食で初めて出会う料理や味もあるでしょうが、豊かな食体験を通じて、体も心も成長してほしいと願っています。



つくってみよう! 給食メニュー <のりのつくだに>

5月27日のメニューです。のりをちぎる作業は、小さなお子さんでも楽しくできます。ぜひお子様と一緒に作ってみてください。



<材料>(10人分)
焼きのり 全形10枚
水 250ml
ひじき 小さじ1
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1強
みりん 大さじ1強
しょうゆ 大さじ3弱
水あめ 大さじ1

<作り方>

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮つめる。
- ④ 最後に水あめを入れて出来上がり。

*湿気たのりでもおいしくできます。
*手作りなので日持ちはしません。
多く作った場合は冷凍保存してください。

アレンジいろいろ



よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>背割りコッペパン コーンクリームスープ ウインナー 黄桃缶</p> <p>コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／(冷) チキンウインナー・ケチャップ・ソース</p>	<p>8</p> <p>ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯あえ</p> <p>豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・ソース／さんま・醤油・小麦粉・片栗粉／小松菜・もやし・のり・醤油</p> <p>【伏古小 給食なし】</p>
<p>11</p> <p>みそラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま・ごま油・みそ・醤油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・ねぎ・くきわかめ／さつまいも</p>	<p>12</p> <p>ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス</p> <p>胚芽米・大麦・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・ねぎ・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま／(冷) ひじき春巻／缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)</p>	<p>13</p> <p>ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル</p> <p>ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・卵／ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま油・ごま</p>	<p>14</p> <p>コッペパン クリームシチューカレー風味 たらフライ 小松菜サラダ</p> <p>豚肉・カレー粉・セロリ・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・スキムミルク・チーズ／(冷) たらフライ／ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・ごま油</p>	<p>15</p> <p>豚すき丼 みそ汁 パン缶</p> <p>白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・醤油・ほうれん草／じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ</p>
<p>18</p> <p>カレーうどん フレンチポテト バナナ</p> <p>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・カレールウ／じゃがいも</p>	<p>19</p> <p>チキンウインナーライス かぼちゃコロケ 大根サラダ</p> <p>胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ／(冷) かぼちゃコロケ／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油</p>	<p>20</p> <p>ごはん みそ汁 チキンカツ おひたし</p> <p>豆腐・なめこ・ねぎ・みそ／鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・ソース／ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油</p>	<p>21</p> <p>角食 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</p> <p>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・醤油／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉</p>	<p>22</p> <p>豆とひき肉のカレー 野菜のしょうゆ漬け</p> <p>白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ・醤油／大根・きゅうり・人参・醤油・水あめ</p> <p>【伏古3年 給食なし】</p>
<p>25</p> <p>パスタシーフードトマトソース 青のりポテト</p> <p>ソフトパスタ・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・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・ソース・醤油／じゃがいも・青のり</p>	<p>26</p> <p>深川めし みそ汁 ちくわチーズつめフライ</p> <p>胚芽米・大麦・醤油・あさり・人参・ごぼう・みそ・葉大根／厚揚げ・小松菜・みそ／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉</p>	<p>27</p> <p>ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮</p> <p>豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・みそ／(冷) ぎょうざ／のり・ひじき・醤油・水あめ</p>	<p>28</p> <p>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 パン缶</p> <p>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ／コーン・グリーンアスパラガス・バター</p>	<p>29</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p> <p>白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・ソース・醤油／ハム・高野豆腐・醤油・人参・きゅうり・コーン・ごま</p>

5月に入ると、運動会の練習が始まり、活動量が多くなります。毎日朝ごはんをしっかり食べて登校してくださいね。



- ★牛乳は毎日 200mL つきます。
- ★(冷)は、冷凍食品の印です。
- ★その日の給食に使われる食材を載せてあります。(だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、少量使用する調味料や香辛料は省略しています。)
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

