

給食だより 5月

※5月7日(水)～5月30日(金)

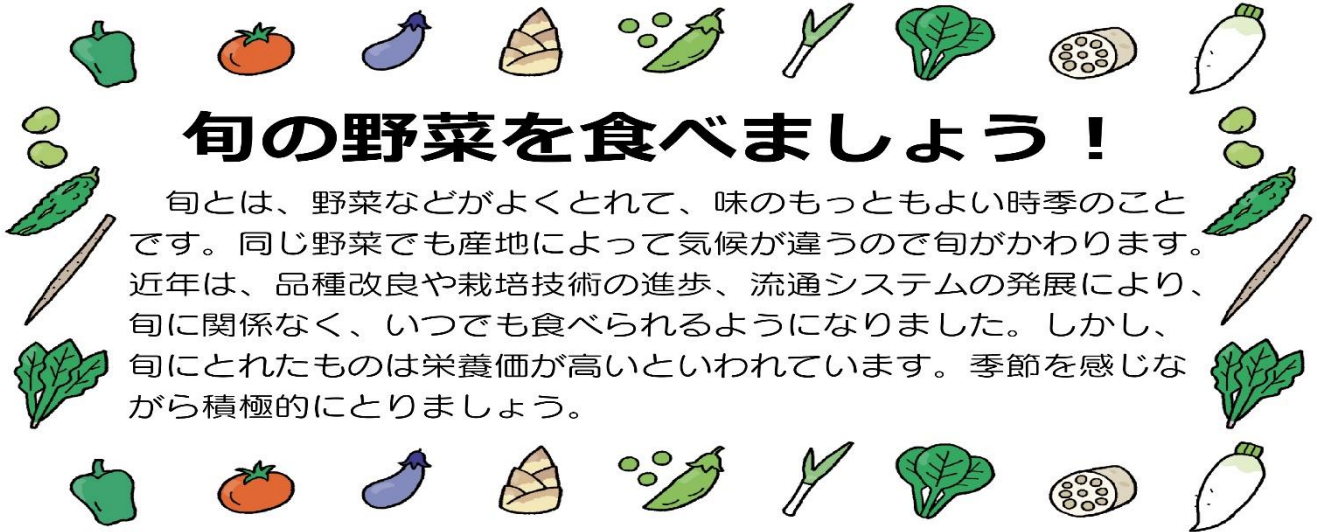
令和7年4月30日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

暖かい日が増え、過ごしやすい季節となりました。新年度が始まって約3週間が過ぎ、新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃だと思います。

栄養・休養・睡眠を十分とって、体調を崩さないように気を付けて元気に過ごしましょう。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜



秋・冬が旬の野菜



今月の給食から～アスパラのグラタン～

露地栽培のグリーンアスパラの旬は、5月中旬から6月頃です。給食では、21日に「アスパラのグラタン」として登場します。アスパラは、普段食べているのは若い茎の部分です。アスパラギン酸が多く含まれているため、疲労回復や利尿作用があると言われています。

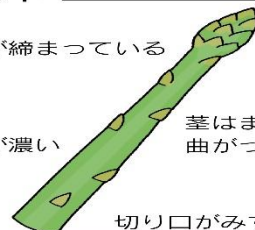
選ぶ時のポイント アスパラガス

穂先が締まっている

緑色が濃い

茎はまっすぐで曲がっていない

切り口がみずみずしい



月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
<h1>5月の予定献立</h1> <p>*牛乳は毎日つきます。 *果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 *小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。 *1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。</p> 		ロールパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ 黄桃缶	とりめし 鮭の南部揚げ からし和え	パスタボンゴレ フレンチポテト
		ロールパン/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,なたね油,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/ハム,小松菜,ホールコーン,ぶなしめじ,ごま,なたね油/黄桃缶	胚芽精米,大麦,鶏肉,しょうが,玉ねぎ,なたね油/鮭,小麦粉,全卵,ごま,なたね油/焼き竹輪,小松菜,キャベツ	ソフトパスタ,あさり,大豆水煮,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,しょうが,にんにく,なたね油,パセリ,小麦粉,トマトピューレ,トマト缶/フレンチポテト,なたね油
12日	13日	14日	15日	16日
コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶	揚げパン ワンタンスープ醤油 ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり	きつねうどん ごまポテト りんご缶
胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム,パセリ,なたね油/白花豆コロッケ,なたね油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋梨缶,なつみかん缶	白飯,豚肉,しょうが,でん粉,小麦粉,なたね油,厚揚げ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,ごま/高野豆腐,塩わかめ,長ねぎ/パイン缶	コッペパン,なたね油/ワンタン皮,豚肉,にんじん,ほうれん草,もやし,玉ねぎ,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,なたね油/ハム,ほうれん草,ホールコーン,ごま,なたね油	白飯/豆腐,豚挽肉,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,グリーンピース,りんご,なたね油,小麦粉/子持ちカラフトししゃも,でん粉,小麦粉,なたね油/きゅうり,ごま油,ごま	ソフトめん,油揚げ,鶏肉,つと,干しいたけ,長ねぎ,たもぎたけ,ほうれん草/じゃがいも,なたね油,すりごま/りんご缶
19日	20日	21日	22日	23日
あさりごはん ザンギ ごま和え 国産温州みかんゼリー	スタミナ丼 味噌汁 パイン缶	背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック 洋なし缶	ご飯 ピリカラすき焼き 揚げギョウザ もやしのカレー和え	塩ラーメン 大学芋 黄桃缶
	もみじ台中2年宿泊学習	もみじ台中2年宿泊学習	もみじ台中2年休業日	もみじ台中1年校外学習
胚芽精米,大麦,あさり,しょうが,油揚げ,にんじん,ごぼう,たけのこ,干しいたけ,しらたき,グリーンピース,なたね油/鶏肉,しょうが,にんにく,全卵,でん粉,なたね油/ごま,なつみかん缶,もやし,すりごま/温州みかんゼリー	白飯,豚肉,メンマ,にんじん,なたね油,もやし,にら,玉ねぎ,りんご,しょうが,にんにく,でん粉,ごま油,ごま/厚揚げ,小松菜/パイン缶	背割コッペ,チキンウインナー/グリーンアスパラガス,ベーコン,マカロニ,玉ねぎ,小麦粉,バター,なたね油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,パン粉,粉チーズ/洋梨缶	白飯/豚肉,なたね油,焼き豆腐,しらたき,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,たもぎたけ,すりごま,ごま油,にんにく,しょうが,りんご/Feちゃんギョウザ,なたね油/もやし,緑豆はるさめ,きゅうり,にんじん,ごま油	ソフトラーメン,豚肉,しょうが,にんにく,なたね油,メンマ,もやし,にんじん,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,ほうれん草,塩わかめ,ごま油,ごま,しょうが/さつまいも,なたね油,水あめ,ごま/黄桃缶
26日	27日	28日	29日	30日
ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー	ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮	横割パンズ キャロットポタージュ 豆腐ハンバーグ,照り焼きソース スライスチーズ,ミニトマト	キーマカレー 人参とコーンのサラダ	山菜うどん きなこポテト パイン缶
胚芽精米,大麦,豚挽肉,焼き豆腐,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,なたね油,ごま油,にんじん,ほうれん草,もやし,ごま,ポテトコロッケ(野菜),なたね油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋梨缶,なつみかん缶,ヨーグルト	白飯/鶏肉,豆腐,つきこんにやく,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,なたね油/さば,しょうが,ごま/あさり,しょうが,もみのり,ひじき	横割パンズ,国産大豆使用豆腐ハンバーグ,でん粉/ベーコン,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,なたね油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳/スライスチーズ/ミニトマト	白飯,豚挽肉,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,大豆水煮,パセリ,レーズン,なたね油,小麦粉,トマト缶/ハム,にんじん,きゅうり,ホールコーン,なたね油	ソフトめん,鶏肉,油揚げ,つと,地たけのこ,ふき水煮,わらび,たもぎたけ,なめこ,干しいたけ,長ねぎ,ほうれん草/じゃがいも,なたね油,きな粉/パイン缶