

給食だより 5月

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立北野中学校

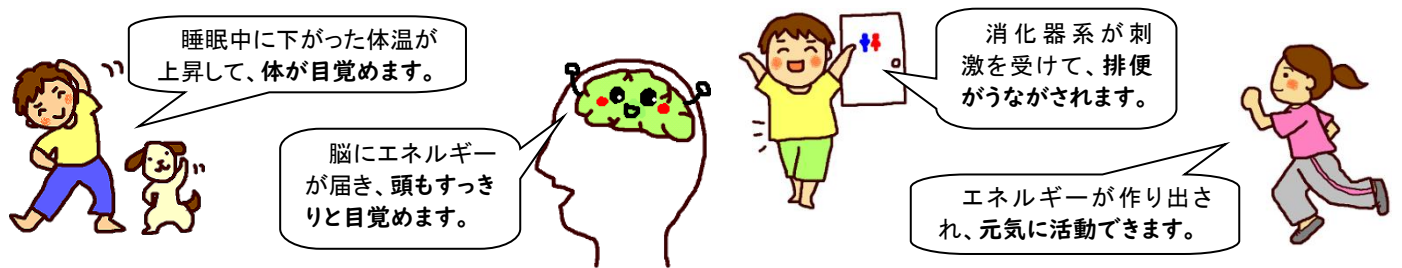
札幌市立清田中学校

新学期が始まって約1か月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきた分、疲れが出てくる時期でもあります。また、これから外で活動する機会も増えてきます。栄養と休養を十分とって、体調を崩さないように気をつけましょう。

朝ごはん、スイッチオン!

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ体と脳を切りかえ、一日を元気に過ごすためのスイッチになります。寝ている間も脳は働いているため、朝、目覚めた時はエネルギー不足の状態になっています。そのため、朝ごはんを食べてエネルギーを補給する必要があります。さらに、脳にエネルギーが補給されることによって集中力・記憶力が高まり、学力アップにもつながるといわれています。

運動会に向けた練習も始まるので、朝ごはんを食べてから登校できるよう御協力をお願いします。



生活リズムをととのえましょう

朝の光を浴びよう



体内時計をコントロールしよう

朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びることで、体内時計が正常に機能します。1日3食の食事をしっかりとること、日中は外で活動することなども、体内時計の調整によいとされています。

給食レシピ紹介

朝ごはんにもおすすめ!

小松菜とコーンのサラダ

材料(4人分)

- 小松菜.....80g(2~3株)
- コーン.....120g
- ハム.....20g(2枚)
- しょうゆ...大さじ 1/2
- きび砂糖...小さじ 1/2
- A 酢.....小さじ 1/2
- サラダ油...少々
- 黒こしょう...少々
- 白ごま.....少々

作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さ(2cmくらい)に切り、茹でて水で冷ます。
- ② コーンは、冷凍の場合は茹でて冷水で冷ます。(缶詰の場合は汁をきる。)
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜とハム、ドレッシング・白ごまを和えてできあがり。



5月の予定献立



北野中学校

月	火	水	木	金
<p>* 牛乳(200mL)は毎日つきます。</p> <p>* 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。御了承ください。</p> <p>* ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。</p> <p>* いわしのカリカリフライ(5/14 使用)は、魚卵が混入する可能性があります。</p> <p>* 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。</p>				<p>1日</p> <p>角食</p> <p>チキングラタン</p> <p>あさりのサラダ</p> <p>きなこクリーム</p> <p>角食 鶏肉 玉ねぎ 人参 切干マツタケ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ バン粉 粉チーズ バター/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/豆乳 きな粉 バター コーンチ/</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>ビビンバ</p> <p>十勝大豆コロッケ</p> <p>ジュシーオレンジ</p> <p>胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トマト汁 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/十勝大豆 コック(じゃがいも 大豆 玉ねぎ バン粉 小麦粉)油/グーテール汁(河内晩柑)/</p>	<p>ロールパン</p> <p>ポーククリームシチュー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>黄桃缶詰</p> <p>ロールパン 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/キャベツ 人参 ホルモン油/黄桃缶詰/</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>キーマカレー</p> <p>小松菜と</p> <p>コーンのサラダ</p> <p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆水煮 バター レーズン 油 小麦粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 味噌 ツナ/ハム 小松菜 ホルモン 白ごま油/</p>	<p>沖縄そば</p> <p>きなこポテト</p> <p>パイン缶詰</p>  <p>ワタメシ 豚肉 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草/ツナ缶詰/ きな粉 油/パイン缶詰/</p>	<p>とりめし</p> <p>ぶりの南部揚げ</p> <p>からし和え</p> <p>胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/ぶり 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/</p>	<p>ごはん</p> <p>豆腐のオイスターソース煮</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>おひたし</p> <p>白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ/いわしのカリカリフライ(まいわし 生姜 じゃがいも 米粉)油/小松菜 もやし 糸かつお/</p>	<p>揚げパン(コップ)</p> <p>麦入り野菜スープ</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>コップパン 油 ツナ/ハム/人参 玉ねぎ キャベツ 切りパン バター 大麦 鶏がらスープ/ハム 緑豆はるさめ ひじき 小松菜 ごま油/</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>サバのソース焼き</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/さば 生姜 ウスターソース 味噌 白ごま/しらす干し 糸かつお 海苔 白ごま/</p>	<p>パスタカレーソース</p> <p>フレンチポテト</p> <p>ワタメシ 豚肉 豚肉 チョップ ツナ ソ 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マツタケ りんご 切り生姜 にんにく 油 バター 小麦粉 加らり 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 鶏がらスープ/ツナ缶詰 油/</p>	<p>コーンピラフ</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>フルーツミックス</p> <p>胚芽米 大麦 バター 人参 玉ねぎ 人参 ホルモン マツタケ バター 油/白花豆コロッケ(白花豆 じゃがいも バター 大豆たんぱく バン粉)油/缶詰(みかん バター 黄桃 梨 夏みかん)/</p>	<p>かき揚げ丼(えび入り)</p> <p>味噌汁</p> <p>ミニトマト</p> <p>白飯 むきえび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 かたくり粉/厚揚げ 小松菜 味噌/ミニトマト/</p>	<p>横割バンズ</p> <p>ベーコンシチュー</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>(照り焼きソース)</p> <p>あさりのカリッとサラダ</p> <p>横割パン 人参 人参 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 油 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ バン粉 小麦粉)かたくり粉/あさり 生姜 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま/</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>豚ミックス丼</p> <p>味噌汁</p> <p>パイン缶詰</p> <p>白飯 豚肉 生姜 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 油 白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/バター缶詰/</p>	<p>山菜うどん</p> <p>ごまだんご</p> <p>ジュシーオレンジ</p> <p>ワタめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ(細竹) ふき わらび たもぎ草 なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/白玉もち 黒すりごま/ツナ缶詰(河内晩柑)/</p>	<p>あさりごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごま和え</p> <p>胚芽米 大麦 あさり 生姜 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 白滝 グリルチーズ 油/鶏肉 小麦粉 卵 バン粉/小松菜 もやし 白すりごま/</p>	<p>ごはん</p> <p>豆腐のトロトロ煮</p> <p>ししゃものピリカラ揚げ</p> <p>ナムル</p> <p>白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 かたくり粉 鶏がらスープ/カラット ししゃも(子持ち) かたくり粉 小麦粉 油 トマト汁/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 トマト汁 白ごま/</p>	<p>黒角食</p> <p>アスパラのグラタン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>洋なし缶詰</p> <p>黒角食/グリーンアスパラガス 人参 マカニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/バン粉 粉チーズ/鉄腕アゲツ(鶏肉 大豆たんぱく バン粉 おから 小麦粉)油/洋なし缶詰/</p> 