



給食だより 5月

令和7年(2025年)4月28日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校

新学期が始まってもうすぐ1か月です。新しい環境で疲れがたまっている人もいますので、連休中にゆっくり休んでリフレッシュしてほしいと思います。連休明けに元気に登校するために、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

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。

朝ごはんを 食べましょう



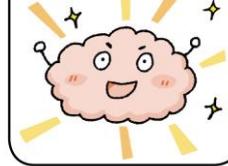
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



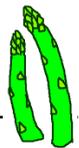
朝ごはんの効果

旬の野菜を
おいしく食べましょう♪

給食レシピ紹介



アスパラのグラタン



<材料> 4人分	
グリーンアスパラ	150g (中7~8本)
ベーコン	30g (2枚)
マカロニ	100g
たまねぎ	400g (小3個)
サラダ油	適量
A	小麦粉 大さじ4
	バター 大さじ1
	サラダ油 大さじ1と1/3
	牛乳 100ml
	豆乳 60ml (牛乳で代用可)
スキムミルク	大さじ5
スライスチーズ	3枚
白ワイン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スープ	300ml
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ1と1/2

<作り方>

- ① アスパラは食べやすい大きさに切る。ベーコン・たまねぎは1cmの角切りにしておく。
- ② マカロニは、塩を加えた湯でゆでておく。
- ③ ホワイトソースを作る。
厚手の鍋にバター・油を入れ加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止めて、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。均一に混ぜたら弱火にかけ、最後に細かくしたチーズとスキムミルクを加えて煮とかす。
- ④ 別の鍋でベーコン・たまねぎをよく炒める。全体に火が通ったらアスパラとスープを加えて煮る。
- ⑤ ③のホワイトソースとマカロニを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうでととのえ、白ワインを入れる。
- ⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、パン粉・粉チーズをふりかけて、200度のオーブンで15~20分こんがり焼き色がつくまで焼き上げる。

※ これは、家庭のグラタン皿に合わせた分量です。給食はこの分量より少なくなっています。



5月の予定献立



清田中学校

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。ご了承ください。</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(5/28 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、食物アレルギー等て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>清田中学校 開校記念日</p> 	<p>2 日</p> <p>ピリカラチキン丼 すまし汁(はんぺん) 甘夏かん</p> <p>白飯 鶏肉 生姜 小麦粉 かたくり粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース トマトソース にんにく/そうめん はんぺん 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/夏みかん/</p>
<p>5 日</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6 日</p> <p>振替休日</p> 	<p>7 日</p> <p>ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス</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 トマトソース 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/ホトトギス(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人参 グリルビニーストック 小麦粉 パン粉 ごま油/缶詰(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) /</p>	<p>8 日</p> <p>揚げパン(コッペ) ワンタンスープ 小松菜とコーンのサラダ</p> <p>コッペパン 油/ワサビ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/小松菜 コーン 白ごま 油/</p>	<p>9 日</p> <p>スタミナ丼 味噌汁 りんご</p> <p>白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし にら 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく トマトソース かたくり粉 ごま油 白ごま/厚揚げ 小松菜 味噌/りんご/</p>
<p>12 日</p> <p>パスタボンゴレ フレンチポテト 温州みかんゼリー</p>	<p>13 日</p> <p>とりめし 鮭の南部揚げ からし和え</p>	<p>14 日</p> <p>キーマカレー にんじんと コーンのサラダ</p>	<p>15 日</p> <p>コッペパン ポーククリームシチュー ほうれん草と ベーコンのサラダ 黄桃缶詰</p>	<p>16 日</p> <p>とり天丼 さつま汁 磯和え</p>
<p>ソフト Pasta あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトソース トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 味噌/ワサビ/ホトトギス(じゃがいも) 油/国産温州みかんゼリー(みかん果汁)</p>	<p>胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/鮭 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/</p>	<p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ 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/パイン 人参 きゅうり コーン 油/</p>	<p>コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ ストック/ベーコン ほうれん草 もやし 油 白ごま/黄桃缶詰/</p>	<p>白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 かたくり粉/豚肉 さつま汁も 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油 味噌/小松菜 もやし 海苔/</p>
<p>19 日</p> <p>沖縄そば ごまポテト パイン缶詰</p>	<p>20 日</p> <p>コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル</p>	<p>21 日 清田2年なし</p> <p>豚ミックス丼 味噌汁 ジュシーオレンジ</p>	<p>22 日 清田2年なし</p> <p>横割ハンズ コーンクリームスープ 豆腐ハンバーグ スライスチーズ ミニトマト</p>	<p>23 日 清田1・2年なし</p> <p>ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ もやしのカレー和え</p>
<p>ソフトマツ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ ほうれん草/ワサビ/ホトトギス(じゃがいも) 白すりごま/パイン缶詰/</p>	<p>胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 油/白花豆コロッケ(白花豆 じゃがいも パター パン粉 大豆たんぱく)/缶詰(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース/</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 ビーマン 油 白ごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/ジュシーオレンジ(河内晩柑)/</p>	<p>横割ハンズ パン/コーン クリームスープ パター 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 ストック チーズ/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉)かたくり粉/スライスチーズ/ミニトマト/</p>	<p>白飯 豚肉 油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 白すりごま ごま油 トマトソース にんにく 生姜 りんご/Fe ちゃんぎょうざ(豚肉 豚脂 - キャベツ 人参 葉ねぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たんぱく小麦粉) 油/もやし 緑豆春雨 きゅうり 人参 ごま油/</p>
<p>26 日</p> <p>山菜うどん きなこポテト ジュシーオレンジ</p>	<p>27 日</p> <p>あさりごはん チキンカツ ごま和え</p>	<p>28 日 清田3年なし</p> <p>ご飯 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</p>	<p>29 日 清田3年なし</p> <p>背割コッペ アスパラのグラタン ウイナー(ケチャップソース) パイン缶詰</p>	<p>30 日 清田3年なし</p> <p>ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮</p>
<p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地 たけのこ ぶき水煮 わらび たもぎ茸 なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/ワサビ/ホトトギス(じゃがいも) きな粉/ジュシーオレンジ(河内晩柑)/</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 グリルビニース/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/小松菜 もやし 白すりごま/</p>	<p>白飯/豆腐 豚肉 ビーマン 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 白菜 糸かつお/</p>	<p>背割コッペ パン/グリーンアスパラ パター マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 ストック チーズ 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ/チリソース ケチャップ ウスターソース/パイン缶詰/</p>	<p>白飯 鶏肉 豆腐 こんにやく 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/あさり 生姜 海苔 ひじき/</p>