

給食だより 5月

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立清田中学校

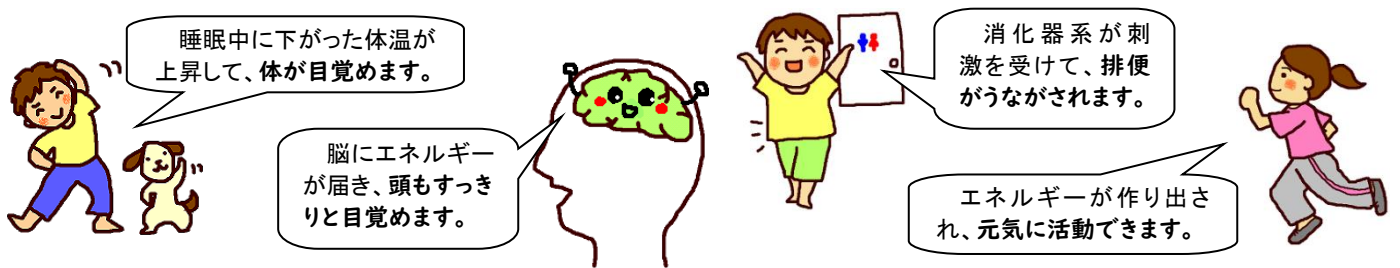
札幌市立北野中学校

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替え、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)
- A { しょうゆ...大さじ 1/2
- きび砂糖...小さじ 1/2
- 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



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。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・かにか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>清田中学校 開校記念日</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 十勝大豆コロッケ ジュシーオレンジ</p> <p>胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ヌマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トリハツ ャン 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉)油/ジュシーオレンジ(河内晩柑)/</p>	<p>1 日</p> <p>清田中学校 開校記念日</p> 
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日
<p>キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ</p>	<p>沖縄そば きなこポテト パイン缶詰</p> 	<p>とりめし ぶりの南部揚げ からし和え</p>	<p>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</p>	<p>揚げパン(コップ) 麦入り野菜スープ 小松菜サラダ</p>
<p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆水煮 パン粉 小麦粉 かつお 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 味噌 ツナ/缶 小松菜 ホルモン 白ごま油/</p>	<p>ソウメン 豚肉 生姜 にんにく こんにゃく ほうれん草/フジナ/トシ きな粉 油/パイン缶詰/</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>白飯/豆腐 豚肉 ビーツ 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>コップ/パン 油 ツナ/缶/パイン 人参 玉ねぎ キャベツ 切り パン粉 小麦粉 鶏がらスープ/缶 緑豆はるさめ ひじき 小松菜 ごま油/</p>
18 日	19 日	20 日 清田2年なし	21 日 清田2年なし	22 日 清田1・2年なし
<p>ごはん けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ</p>	<p>パスタカレーソース フレンチポテト</p>	<p>コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス</p>	<p>かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ミニトマト</p>	<p>横割バンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) あさりのカリッとサラダ</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 オイスターソース 味噌 白ごま/しらす干し 糸かつお 海苔 白ごま/</p>	<p>ソウメン 豚肉 豚ハチマツ ソウメン 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご 切り生姜 にんにく 油 パン粉 小麦粉 中濃ソース オイスターソース ケチャップ 鶏がらスープ/フジナ/トシ 油/</p>	<p>胚芽米 大麦 パン粉/コーン 玉ねぎ 人参 ホルモン マッシュルーム パン粉 油/白花豆コロッケ(白花豆 じゃがいも パン粉 大豆たんぱく パン粉)油/缶詰(みかん パン粉) 黄桃 梨 夏みかん/</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>横割パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉 油 パン粉 牛乳 豆腐 チーズ スライス 鶏がらスープ/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/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 清田3年なし	27 日 清田3年なし	28 日 清田3年なし	29 日 清田3年なし
<p>豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰</p>	<p>山菜うどん ごまだんご ジュシーオレンジ</p>	<p>あさりごはん チキンカツ ごま和え</p>	<p>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</p>	<p>黒角食 アスパラのグラタン チキンナゲット 洋なし缶詰</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 ビーツ 油 白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/パン粉缶詰/</p>	<p>ソウメン 鶏肉 油揚げ つと たけのこ(細竹) ふき わらび たもぎ茸 なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/白玉もち 黒すりごま/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 白濁 グリルビーツ 油/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 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/カラトシ ししゃも(手持ち) かたくり粉 小麦粉 油 トリハツ ャン/缶 ほうれん草 もやし 人参 ごま油 トリハツ ャン 白ごま/</p>	<p>黒角食/グリーンアスパラガス パン粉/マカヒ 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 油 牛乳 豆腐 スライス チーズ 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ/鉄腕チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく パン粉 おから 小麦粉)油/洋なし缶詰/</p>