









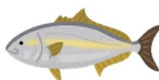
5月 給食だより

2026年5月1日
札幌市立藤野中学校
札幌市立簾舞中学校

予定献立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
<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 野菜コロッケ 甘夏かん</p> <p>胚芽米、大麦、豚ひき肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、すりごま/甘夏かん</p>	<p>揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ</p> <p>コッペパン、シナモン/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま</p> 
11	12	13 2年生宿泊学習	14 2年生宿泊学習	15 2年生臨時休業日
<p>豚ミックス丼 みそ汁 りんご</p> 	<p>塩ラーメン 小松菜ケーキ 黄桃缶</p>	<p>あさりごはん チキンカツ ごま和え</p>	<p>ごはん さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え</p>	<p>黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ ジュシーオレンジ</p>
<p>白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/りんご</p>	<p>ソフトラーメン、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま、しょうが/小松菜、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、スキムミルク/黄桃缶</p>	<p>胚芽米、大麦、あさり、しょうが、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、しらたき、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉/小松菜、もやし、すりごま</p>	<p>白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉/ほうれん草、もやし、もみ海苔</p>	<p>黒コッペパン/豚肉、じゃがいも、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/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜/ジュシーオレンジ</p>
18	19	20	21	22 1年生校外学習
<p>キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p> 	<p>沖縄そば サーターアンダギー パイン缶</p>	<p>コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス</p>	<p>ごはん けんちん汁 さばのソース焼き おかかふりかけ</p>	<p>メンチカツバーガー 横割バンズ メンチカツ スライスチーズ イタリアンスープ 黄桃缶</p>
<p>白飯、豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶/ハム、小松菜、コーン、ごま</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、小ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、人参/小麦粉、ごま、卵/パイン缶</p> 	<p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)</p>	<p>白飯/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さば、しょうが、ごま/しらす干し、糸かつお、切り海苔、ごま</p>	<p>横割バンズ/豚挽肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、片栗粉/スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/黄桃缶</p>

25	26 3年生修学旅行	27 3年生修学旅行	28 3年生修学旅行	29 3年生臨時休業日
かき揚げ丼 みそ汁 ジュシーオレンジ	山菜うどん ごまだんご りんご	とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	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	背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック(フランク) パン缶 
白飯、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、片栗粉/厚揚げ、小松菜/ジュシーオレンジ	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、ワラビ、たまごだけ、なめこ、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草/白玉もち、すりごま/りんご	胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ぶり、小麦粉、卵、ごま/焼きちくわ、小松菜、キャベツ 	白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、片栗粉/ししゃも、片栗粉、小麦粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま	背割コッペ/、アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ/豚肉、粉末水あめ/パン缶

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載しておりません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。



朝ご飯で1日を元気にスタートしよう!

朝ご飯には、エネルギー補給はもちろん、眠っていた体をすっきり目覚めさせ、排便を促すなど様々な効果があります。毎日朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう!



体のスイッチON!

夜の間にながっていた体温が上がり、体がスムーズに動くようになります。



頭のスイッチON!

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。勉強のやる気モードも全開に!!



おなかのスイッチON!

食べ物や飲み物がお腹に入ると、腸が刺激されて排便が促されます。



朝ご飯を食べないと...

体がうまく動かず、ケガをしやすくなったり、食物繊維の不足や自律神経の乱れから、お腹が痛くなったりします。また、脳のエネルギー不足で、勉強にも集中できません。

