



ぱくぱくたいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だよ



令和8（2026）年4月30日

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい学年には慣れたでしょうか？

1年生のみなさんも、給食準備がとても上手になりました。これからグラウンドでの活動も多くなってくるので、元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。



子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、『食事』という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。

給食での工夫…

手作りと薄味を
心がけています

食品本来の味が分かり、食塩のとり過ぎを防ぐために手作りや薄味を心がけています。

旬の食材を使います

子どもたちは、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物がいろいろあります。旬の食材を使うことで本来のおいしさを感じてほしいと思っています。

西区産 野菜を使います



西区
野菜 day

西区の小・中学校では地元の農家の方や、JA さんのご協力により『西区産の野菜』を給食に取り入れています。今月の給食では、『小松菜』と『しろな』を使用します。取れたての新鮮な野菜からパワーをもらって、今月も元気に過ごしたいですね。



給食レシピ



コールスローサラダ

キャベツ	150 g
にんじん	15 g
ホールコーン	60 g
酢	8 g
サラダ油	6 g
砂糖	3 g
塩	少々
白こしょう	少々

【作り方】

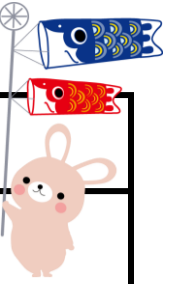
- ① キャベツ・にんじんは、短めの千切りにし、茹でて冷ます。
(レンジの加熱でも大丈夫です)
- ② 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ ①とコーン、②で作ったドレッシングをよく合わせる。

5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

あんが入ったもちを柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから『子孫繁栄』を願い、縁起のよい食べ物として5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には、抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されていたそうです。





月	火	水	木	金
<p>※牛乳は毎日 200mL ずつつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には 小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。 ※今月は、果物に初めてバナナを使用します。</p> <p>アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用</p>				<p>1</p> <p>たきこみいなり 北海道産ぶりかつ おひたし</p> <p>米 大麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき ごま のり/ ぶり パン粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 削節</p>
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>豆とひき肉のカレー コールスローサラダ</p> <p>ごはん/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんに く インゲン豆 パセリ レ ーズン 小麦粉 ケチャップ/ キャベツ にんじん コーン</p>	<p>8</p> <p>ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス</p> <p>米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 もやし ごま/たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 小麦粉 油/ (みかん パイン 黄桃 なし) かんづめ</p>
<p>11</p> <p>豚すき丼 みそしる オレンジ</p> <p>ごはん/豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/ わかめ じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/オレンジ</p>	<p>12</p> <p>山菜うどん きなこポテト 黄桃のかんづめ</p> <p>うどん/鶏肉 油揚げ つと た けのこ ふき 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 きなこ 油/黄桃</p>	<p>13</p> <p>◇チキンウインナーライス ◇かぼちゃコロッケ 大根サラダ</p> <p>米 大麦 パター トマトジュース 玉ねぎ チキンウインナー にんじん マッシュルーム ケチャップ/かぼちゃ いも 脱脂粉乳 米粉 パン粉 小麦粉 油 /大根 まぐろ きゅうり にんじん ごま</p>	<p>14</p> <p>ごはん 小松菜スープ ★ししゃもの天ぷら ナムル</p> <p>ごはん/小松菜 ベーコン 春雨 コーン /からふとししゃも 小麦粉 卵 油/ほうれん草 もやし にんじん ごま</p>	<p>15</p> <p>★◇食パン イタリアンスープ ★ほっけのオートミールフライ いちごジャム</p> <p>パン/じゃがいも ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/ いちごジャム</p>
<p>18</p> <p>ごはん とうふのトロトロ煮 うの花コロッケ りんご</p> <p>ごはん/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく /おから じゃがいも ごぼう にんじん 玉ねぎ ひじき 大豆たんぱく パン粉 でんぷん 油/りんご</p>	<p>19</p> <p>みそラーメン シナモンポテト あまなつ</p> <p>ラーメン/豚肉 玉ねぎ 生姜 にんじん にんにく ごま みそ もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ くきわかめ /さつま いも シナモン / あまなつ</p>	<p>20</p> <p>わかめごはん みそけんちん汁 さばの香味あげ</p> <p>米 大麦 わかめ ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ / さば 生姜 にんにく 小麦粉 油</p>	<p>21</p> <p>ごはん 小松菜のみそしる ★チキンカツ おひたし</p> <p>ごはん/高野豆腐 小松菜 みそ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 /ほうれん草 もやし 削節</p>	<p>22</p> <p>★◇黒コッペパン ◇ポテトクリーム煮 ◇アスパラとコーンのソテー パインのかんづめ</p> <p>パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ/コーン アスパラ バター / パイン</p>
<p>25</p> <p>ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p> <p>ごはん/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 みそ/キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 小麦粉 油/のり ひじき</p>	<p>26</p> <p>カレーうどん フレンチポテト バナナ</p> <p>うどん/鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 /じゃがいも 油/バナナ</p>	<p>27</p> <p>深川めし しろなのみそしる ★◇ちくわのチーフめフライ</p> <p>米 大麦 あさり 生姜 にんじん ごぼう みそ 葉大根/厚揚げ しろな みそ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油</p>	<p>28</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p> <p>ご飯/豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム 小麦粉 ケチャップ トマト/ハム 高野 豆腐 にんじん きゅうり コーン ごま</p>	<p>29</p> <p>★◇コッペパン ◇カレークリームシチュー 釧路産たらフライ 小松菜サラダ</p> <p>パン/豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 カレールー 豆乳 スキムミルク チーズ /たら パン粉 油/ 小松菜 ハム 春雨 ひじき</p>