

給食だより

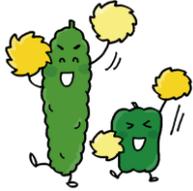


2025. 4. 28
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

においなどを体験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す

初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などを変えてみるのもよいでしょう。

◎ 札幌市からお知らせ ◎

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分を負担し、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和7年度に限った取組であることをご承知おきください。

学校給食費	1・2・3年生		
食材購入価格	394円	保護者負担額	328円



5月予定献立

月	火	水	木 1日	金 2日
<p>※牛乳(200ml)は毎日つきます。 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えびが含まれている献立です。 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。</p>			<p>わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p>	<p>ピリカラチキン丼 すまし汁 くだもの</p>
			<p>●胚芽米 大麦 わかめ ごま/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが/●さんま 小麦粉 しょうが ごま/</p>	<p>●精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/●そうめん はんぺん しいたけ 長ねぎ ほうれん草/●りんご</p>
<p>西区産野菜です! 手稲東中学校と西野中学校の給食では毎年西区で作られた野菜を使っています。5月の予定は、『13日・しろな』『29日・小松菜』です。今年も、新鮮な野菜を使うことができる予定です。楽しみにしててください。</p>			<p>7日 山菜うどん きなこポテト くだもの</p>	<p>8日 ビビンバ ★野菜コロッケ くだもの</p>
			<p>●ソフトメン 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎ しいたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ/●じゃが芋 きなこ/●ジュース・オレンジ/</p>	<p>●胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし ごま/●じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン スキムミルク グリーンピース 小麦粉 ごま パン粉/●黄桃/</p>
			<p>9日 キーマカレー にんじんとコーンのサラダ</p>	<p>●精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト/●ハム(豚肉) にんじん きゅうり コーン/</p>
12日	13日	14日	15日	16日
◎★背割りコッペパン ★アスパラのグラタン ウイナー 洋なし缶	スタミナ丼 みそ汁 くだもの	沖縄そば ◎サーターアングギー パイン缶	とりめし ◎鮭の南部あげ からし和え	ごはん けんちん汁 さばのソース焼き のりとあさりのつくだ煮
●小麦粉 卵 スキムミルク /●アスパラ ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 チーズ スキムミルク パン粉/●チキンウイナー(鶏肉 豚肉)/●洋なし/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし たら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●しろな 厚揚げ/●甘夏かん/	●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/●小麦粉 ごま 卵/●パイン/	●胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/●鮭 小麦粉 卵 ごま/●小松菜 キャベツ ちくわ/	●精白米/●鶏肉 豆腐 つぎこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/●さば しょうが ごま/●あさり しょうが のり ひじき/
19日	20日	21日	22日	23日
◎★シナモン揚げパン ワンタンスープ ラーメンサラダ	ごはん さつま汁 ◎とり天 磯和え 甘酢だれ ※2年宿泊学習	パスタボンゴレ フレンチポテト 国産温州みかんゼリー ※2年宿泊学習	★コーンピラフ ◎豆腐ナゲット フルーツ白玉 ケチャップソース ※2年休業日	ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものピリから揚げ たたききゅうり
●小麦粉 卵 スキムミルク /●ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/●ラーメン ハム(豚肉) きゅうり もやし コーン にんじん ごま/	●精白米/●豚肉 さつま いも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/●鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 /●小松菜 もやし のり/	●ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ トマト 小麦粉 /●じゃが芋/●みかん果汁 糖類/	●胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ/●豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん 白玉もち/	●精白米/●豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく グリーンピース りんご 小麦粉 /●カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 /●きゅうり ごま/
26日	27日	28日	29日	30日
◎★コッペパン ★ポーククリーム汁 小松菜としめじのサラダ くだもの ※3年修学旅行	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの ※3年休業日	ぎつねうどん ごまポテト 枝豆 ※3年休業日	あさりごはん ◎チキンカツ ごま和え ※3年休業日	ごはん ピリからすき焼き Feちゃんぎょうざ もやしのカレー和え
●小麦粉 卵 スキムミルク /●豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 チーズ スキムミルク /●ハム(豚肉) 小松菜 コーン しめじ ごま/●ジュース・オレンジ/	●精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 小麦粉 ごま/●凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/●りんご/	●ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/●じゃが芋 ごま/●枝豆/	●胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ しらたき グリーンピース/●鶏肉 小麦粉 卵/●小松菜 もやし ごま/	●精白米/●豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま にんにく しょうが りんご/●豚肉 キャベツ 玉ねぎ たら にんにく しょうが にんじん 椎茸 大豆たん白 ごま油 小麦粉 /●もやし はるさめ きゅうり にんじん ごま油/