

給食だより

5月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和6年(2024年)4月26日

春らしい爽やかな風と暖かな日差しが感じられる季節になりました。新学期が始まって1か月、新しい学年・新しい学級にも慣れてきた頃でしょうか。季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。疲れをためないように早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんはスイッチオン!



朝食はエネルギーを補給するだけでなく、全身をしっかりと目覚めさせてくれる効果もあります。また、朝食をとることによって睡眠中に下がった体温が上がり、脳を活性化させるため、集中力や記憶力もよくなります。

元気に1日を過ごせるように、朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう!

朝食を食べると・・・頭スッキリ! 元気もいもい!



●朝食抜きは習慣化される可能性があります!●

この習慣は大人になっても続く可能性が高いので、今から朝食を食べるように習慣をつけましょう!

●物価高騰の影響による学校給食の対策について(札幌市教育委員会より)

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、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に対する費用(1食あたり42円程度)を負担することにより、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、札幌市が物価の動向等について注視をしているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和6年度に限った取組であることを御承知置きください。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。</p>		<p>1日 たきこみなり 野菜コロッケ からし和え</p> <p>胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 本みりん ごま のり / 野菜ホテトコロッケ 油 / ハム ほうれん草 もやし 醤油 きび砂糖 からし</p>	<p>2日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース トウバンジャン にんにく きび砂糖 白ワイン 黒胡椒 / もやし 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ 昆布 / ミノマト</p>	<p>3日 憲法記念日</p>
<p>6日 振替休日</p>	<p>7日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ</p> <p>ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たまご たけのこ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白味噌 塩 白胡椒 白ワイン 豚骨スープ / ハム キャベツ 胡瓜 ホールコーン 牛蒡 油 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま</p>	<p>8日 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ 油 黒胡椒 / 焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 油 卵 片栗粉 塩 黒胡椒 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰</p>	<p>9日 チキンカレーライス ハムコーンサラダ 毎日骨太ペビーチーズ</p> <p>白飯 鶏肉 塩 黒胡椒 カレー粉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレーウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シンモン オールスパイス 鶏がらスープ / ハム ホールコーン キャベツ 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし / 毎日骨太ペビーチーズ</p>	<p>10日 横割ハンズ ポトフ 日本海産ホッケフライ ジュシーオレンジ</p> <p>横割ハンズ / チキンウインナーライス ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん 塩 きび砂糖 醤油 白ワイン 黒胡椒 鶏がらスープ / 日本海産ホッケフライ 油 / ジュシーオレンジ</p>
<p>13日 白飯 けんちん汁味噌味 さんまスパイス揚げ のりの佃煮</p> <p>白飯 / 鶏肉 酒 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 赤味噌 白味噌 むろ 昆布 宗田 / さんま 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒胡椒 油 / のり ひじき 醤油 酒 本みりん きび砂糖 水飴</p>	<p>14日 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト ジュシーオレンジ</p> <p>ソフト麺 あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 牛蒡 切干 大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 酒 つと 小松菜 長ねぎ たまご たけのこ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 昆布 / じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク / ジュシーオレンジ</p>	<p>15日 ビビンバ(小松菜) 白花豆コロッケ フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン にんじん 小松菜 もやし ごま 酢 一味唐辛子 / 白花豆コロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 りんごジュース 上白糖 白ワイン</p>	<p>16日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびしゅうまい パイン缶詰</p> <p>白飯 / 豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / えびしゅうまい 油 / パイン缶詰</p>	<p>17日 角食2枚 ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム</p> <p>角食 / ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / とりから / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 クラッカー 油 / 豆乳 チョコレート ビュアココア きび砂糖 コンスターチ</p>
<p>20日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ジュシーオレンジ</p> <p>白飯 えび 酒 いか あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人参 牛蒡 春菊 ひじき 切干 大根 小麦粉 卵 油 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 むろ 昆布 宗田 / 豆腐 なめこ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ 昆布 / ジュシーオレンジ</p>	<p>21日 醤油ラーメン アメリカンドッグ 冷凍みかん</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 本みりん 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 黒胡椒 かつお 豚骨 昆布 煮干し / ホークウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 塩 卵 牛乳 油 / 冷凍みかん</p>	<p>22日 深川めし 高野豆腐のフライ ミニトマト つぶつぶレモンゼリー</p> <p>胚芽精米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 きび砂糖 本みりん 人参 牛蒡 油 赤味噌 黒砂糖 小松菜 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / ミノマト / つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>23日 白飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ナムル</p> <p>白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / ひじき春巻 油 / ハム ほうれん草 もやし 人参 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン ごま</p>	<p>24日 ロールパン コーンシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶</p> <p>ロールパン / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / ハム 緑豆 春雨 ひじき 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし / 黄桃缶詰</p>
<p>27日 白飯 さつま汁 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え</p> <p>白飯 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろ 昆布 宗田 昆布 / カラフトししゃも 酒 片栗粉 小麦粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん トウバンジャン / 小松菜 もやし のり 醤油</p>	<p>28日 山菜うどん きなこポテト さくらんぼ</p> <p>ソフト麺 鶏肉 酒 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たまご たけのこ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 長ねぎ ほうれん草 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 昆布 宗田 昆布 / フレンチポテト 油 きなこ きび砂糖 塩 / さくらんぼ</p>	<p>29日 豆腐入りカレーピラフ 南瓜コロッケ ヨーグルト</p> <p>胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油 / 南瓜コロッケ 油 / ヨーグルト 粉糖</p>	<p>30日 肉炒め丼 味噌汁 アスパラの天ぷら</p> <p>白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ 昆布 / クリーンアスパラガス 小麦粉 卵 塩 油</p>	<p>31日 黒コッペパン シーフードグラタン 大根サラダ パイン缶詰</p> <p>黒コッペパン / いか 白ワイン えび ぼたて マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ / パン粉 粉チーズ / パセリ / 大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 酢 黒胡椒 / パイン缶詰</p>