

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7年(2025年)4月30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。

朝ごはんですイッチオン!



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!

アスパラガス 北海道を代表する野菜の1つです。

アスパラガスは、5~6月に北海道でたくさんとれる野菜です。給食で使うものは、太陽の光をたくさん浴びた「グリーンアスパラガス」です。

ほんのりとした甘さと、心地よい歯触りが特徴の野菜です。

グリーンアスパラガスには目のはたらきを良くしたり、血管をじょうぶにしてくれたりするはたらきがあります。



5月の予定献立



月	火	水	木	金
☆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。			1日 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 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 / 豚肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 油 / 小松菜 もやし 糸かつお 醤油	2日 白飯 カレー肉じゃが ひじき春巻 からし和え 白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 本みりん カレー粉 昆布 / ひじき春巻 油 / 焼き竹輪 ほうれん草 白菜 醤油 きび砂糖 からし
5日 子どもの日 	6日 振替休日 	7日 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶詰 ソフラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 油 ムナ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 ごま とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / パイン缶詰	8日 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー 胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 ムナ 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 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 / ホットコロッケ(野菜) 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 ヨーグルト 上白糖	9日 白飯 さつまい とり天(甘酢だれ) 磯和え 白飯 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろし 宗田 昆布 / 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 白胡椒 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油 きび砂糖 本みりん 酢 片栗粉 黒胡椒 小ねぎ / 小松菜 もやし のり 醤油
12日 横割バンズ キャロットポタージュ 国産大豆豆腐ハンバーグ(照り焼きソース) スライスチーズ ミニトマト	13日 白飯 ピリカラすき焼き いわしのカリカリフライ もやしのカレー和え	14日 きつねうどん ごまポテト 黄桃缶	15日 あさりごはん チキンカツ(中濃ソース) ごま和え	16日 キーマカレー 人参とコーンのサラダ
横割バンズ / ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 国産大豆豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / Fe スライスチーズ / ミニトマト	白飯 / 豚肉 醤油 きび砂糖 本みりん 酒 油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま ごま油 一味唐辛子 トウバンジャン 長ねぎ にんにく 生姜 りんご / いわしのカリカリフライ 油 / もやし カレー粉 春雨 胡瓜 人参 醤油 きび砂糖 塩 カレー粉 ごま油	ソフト麺 油揚げ 醤油 きび砂糖 本みりん 鶏肉 酒 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 酢 一味唐辛子 むろし 宗田 昆布 / じゃがいも 油 ごま きび砂糖 塩 / 黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 あさり 生姜 醤油 きび砂糖 本みりん 油揚げ 人参 牛蒡 たけのこ 干しいたけ 白滝 グリンピース 油 / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース / 小松菜 もやし ごま きび砂糖 醤油	白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ シナモン / ハム 人参 胡瓜 ホールコーン 醤油 酢 きび砂糖 油
19日 コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ 黄桃缶	20日 白飯 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり	21日 パスタシーフード トマトソース コロコロサラダ	22日 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツ白玉	23日 スタミナ丼 味噌汁 ジュシーオレンジ
コッペパン / 豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 醤油 本みりん ごま油 きび砂糖 酢 黒胡椒 / 黄桃缶詰	白飯 / 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉 カレー粉 カレー粉 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / 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 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま	ソフトパスタ ベーコン えび 白ワイン いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ / ハム 高野豆腐 きび砂糖 醤油 酒 本みりん 人参 胡瓜 ホールコーン 酢 塩 白胡椒 ごま	胚芽精米 大麦 パター 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 油 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 白玉 上白糖 白ワイン	白飯 豚肉 ムナ 人参 油 もやし たら 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 / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろし 昆布 / ジュシーオレンジ
26日 背割コッペパン アスパラのグラタン セルフドック(ウインナー) 甘夏かん	27日 白飯 けんちん汁醤油味 さばのソース焼き のりとあさりの佃煮	28日 山菜うどん きなこポテト 冷凍みかん	29日 とりめし 鮭の南部揚げ からし和え	30日 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰
背割コッペパン / グリーンアスパラガス ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ / チキンウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / 甘夏かん	白飯 / 鶏肉 酒 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 醤油 塩 むろし 昆布 宗田 / さば 生姜 油 ウスターソース きび砂糖 赤味噌 ごま / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん のり ひじき 水飴	ソフト麺 鶏肉 酒 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 醤油 きび砂糖 長ねぎ ほうれん草 本みりん 酢 一味唐辛子 むろし 宗田 昆布 / じゃがいも 油 きなこ きび砂糖 塩 / 冷凍みかん	胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん / 鮭 塩 黒胡椒 酒 小麦粉 卵 ごま油 / 焼竹輪 小松菜 キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	白飯 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン きび砂糖 本みりん ごま / 高野豆腐 塩 わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろし 昆布 / パイン缶詰