

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8年(2026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、ほんのりとした甘さと心地よい歯触りが特徴の野菜で、4~6月に旬を迎えます。

日本では江戸時代にオランダから観賞用として伝えられた、といわれており、北海道では明治時代に初めて栽培されました。

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。

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
<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 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし</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 / 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</p>
<p>4日 みどりの日</p> 	<p>5日 こどもの日</p> 	<p>6日 振替休日</p> 	<p>7日 パスタカレーソース (レバー入り) フレンチポテト</p> <p>ソフトパスタ 豚肉 豚レバーチップ シシモン カレー粉 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ りんご 生姜 にんにく 油 カールウ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / フレンチポテト 油 塩 黒胡椒</p>	<p>8日 コーンピラフ 白花豆コロッケ 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 ホルモン マッシュルーム パセリ 油 黒胡椒 / 白花豆コロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 上白糖</p>
<p>11日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし</p>	<p>12日 背割コッペパン イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ パイン缶</p>	<p>13日 白飯 けんちん汁醤油味 さばのソース焼き おかかふりかけ</p>	<p>14日 きつねうどん きなこポテト りんご缶</p>	<p>15日 ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶</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 / いわしのカリカリフライ 油 / 小松菜 白菜 糸かつお 醤油</p>	<p>背割コッペパン / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホルモン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / とりがら / メンチカツ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / パイン缶詰</p>	<p>白飯 / 鶏肉 酒 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 醤油 塩 むろし 昆布 宗田 / 鯖 生姜 酒 ウスターソース きび砂糖 赤味噌 ごま / しらす干し 酒 醤油 塩 糸かつお きび砂糖 のり ごま</p>	<p>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 昆布 宗田 / フレンチポテト 油 きなこ きび砂糖 塩 / りんご缶詰</p>	<p>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 / ポテトコロッケ(野菜) 油 / 黄桃缶詰</p>
<p>18日 白飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり</p>	<p>19日 背割コッペパン アスパラのグラタン セルフドック(フランク) ジューシーオレンジ</p>	<p>20日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p>	<p>21日 塩ラーメン 青のりポテト 黄桃缶</p>	<p>22日 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え</p>
<p>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 ごま油 一味唐辛子 トウバンジャン にんにく 生姜 りんご / 鉄腕チキンナゲット 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま</p>	<p>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 バター 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 パン粉 粉チーズ / ホーウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / ジューシーオレンジ</p>	<p>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 シシモン / ハム 小松菜 ホルモン ごま油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒</p>	<p>ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 油 ムナ もやし 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 カットわかめ 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 ごま とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / フレンチポテト 油 塩 黒胡椒 青のり / 黄桃缶詰</p>	<p>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 きび砂糖 / 鰯 醤油 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</p>
<p>25日 白飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル</p>	<p>26日 横割バンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) あさりのカリっとサラダ</p>	<p>27日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ジューシーオレンジ</p>	<p>28日 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶</p>	<p>29日 あさりごはん チキンカツ ごま和え</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 / 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 / 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>横割バンズ / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 油 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 国産大豆使用豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / あさり 生姜 醤油 本みりん 小麦粉 片栗粉 油 胡瓜 キャベツ 人参 酢 きび砂糖 からし ごま油 ごま</p>	<p>白飯 えび 酒 あさり さくらえび 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 むろし 宗田 / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろし 昆布 / ジューシーオレンジ</p>	<p>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 / 白玉 ごま きび砂糖 塩 / 洋梨缶詰</p>	<p>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 グリーンピース 油 / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 / 小松菜 もやし ごま きび砂糖 醤油</p>