



ランチタイム

Lunch Time

令和7年（2025年）4月28日発行
給食だより【5月号】
札幌市立栄南中学校
札幌市立栄町中学校

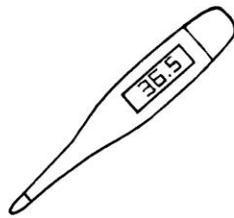


毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

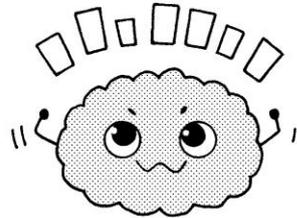
エネルギー
になる



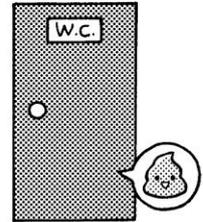
体温が上がる



脳の働きが
活発になる



排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

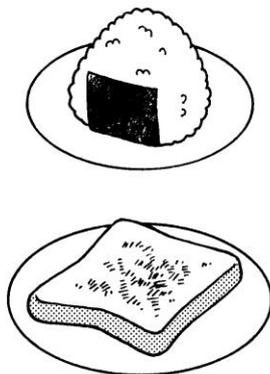
©少年写真新聞社2025

無理なく!

ステップアップ

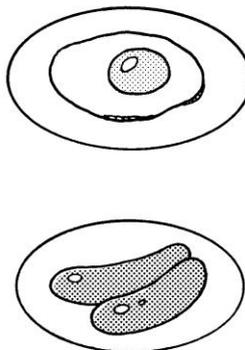
朝ごはん

ステップ
1 まずは
主食を食べよう



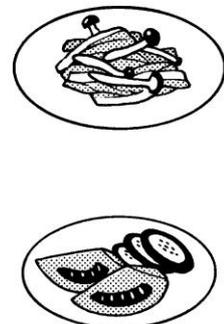
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ
2 次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ
3 次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

5月のよていにとだて

栄南中

月	火	水	木 1日	金 2日
<p>※牛乳は毎日200mlつきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※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。 ※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立</p>			<p>ごはん 味噌けんちん汁 かわいい唐揚げ 磯和え</p> <p>白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、赤みそ、白みそ/かわいい唐揚げ、揚げ油/こまつな、はくさい、切りのり、醤油/</p> <p>しょうゆラーメン かぼちゃチーズフライ 清見オレンジ</p> <p>ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し/かぼちゃチーズフライ、揚げ油/清見オレンジ</p>	
5日	6日	7日	8日	9日
<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>黒コッペパン ボーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ パイン缶詰</p> <p>黒コッペパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハム、こまつな、ホールコーン、ふなしめじ、本みりん、白ごま、油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/パイン缶詰</p>	<p>ピピンパ 野菜コロッケ ★フルーツサワー</p> <p>米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、本みりん、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/ポテトコロッケ(野菜)、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト、上白糖/</p>	<p>山菜うどん きなこポテト ジュシーオレンジ</p> <p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たまご、たけのこ、だし汁、長ねぎ、ほうれんそう、醤油、本みりん、穀物酢、きび砂糖、唐辛子/フレンチポテト、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/ジュシーオレンジ</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>あさりごはん ★チキンカツ ごま和え</p> <p>米、おおむぎ、あさり、しょうが、本みりん、油揚げ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しらたき、ひじき、グリーンピース、油、きび砂糖、醤油、食塩、だし汁/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/</p>	<p>キーマカレー 人参とコーンのサラダ</p> <p>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、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、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、油/</p>	<p>横割パンズ キャロットポタージュ 国産大豆豆腐ハンバーグ Fエスライスチーズ ミニトマト</p> <p>横割パンズ/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/豆腐ハンバーグ/スライスチーズ</p>	<p>豚ミックス丼 味噌汁 りんご</p> <p>白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、醤油、きび砂糖、本みりん、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/りんご</p>	<p>パスタシーフード トマトソース ココロサラダ ▲ヨーグルト</p> <p>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、本みりん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、食塩、白こしょう、白ごま/ヨーグルト</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル</p> <p>米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油、食塩、黒こしょう/白花豆コロッケ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんご、上白糖、白ワイン/</p>	<p>ごはん 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</p> <p>白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、油、カレー粉、カレールウ、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ/カラフトししゃも(カペリン・子持ち)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、トウバンジャン/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/</p>	<p>角食 みだくさんスープ ★はんぺんのチーズフライ チョコクリーム</p> <p>角食/豚肉、にんじん、レタス、もやし、たけのこ、ほうれんそう、油、醤油、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ、豚骨スープ/はんぺん、小麦粉、全卵、粉チーズ、パン粉、揚げ油/豆乳、チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コーンスターチ/</p>	<p>ごはん さつま汁 ★とり天 磯和え</p> <p>白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、赤みそ、白みそ、唐辛子/鶏肉、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、揚げ油/こまつな、もやし、切りのり、醤油/</p> <p>3年生修学旅行</p>	<p>塩ラーメン シナモンポテト 冷凍みかん</p> <p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま油、白ごま、鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが/さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/冷凍みかん</p> <p>3年生修学旅行</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>とりめし ★鮭の南部揚げ からし和え</p> <p>3年生振替休日</p> <p>米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油、食塩、醤油、本みりん、きび砂糖/しらす、醤油、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、揚げ油/焼き竹輪、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/</p>	<p>スタミナ丼 味噌汁 りんご</p> <p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、にら、醤油、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ/りんご</p>	<p>背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック 黄桃缶</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、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/チキンウイナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰</p>	<p>ごはん 醤油けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮</p> <p>白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩/さば切り身、しょうが、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、醤油、本みりん、きび砂糖、水あめ/</p> <p>2年生宿泊学習</p>	<p>きつねうどん ごまポテト 枝豆</p> <p>ソフトめん、油揚げ、だし汁、鶏肉、つと、長ねぎ、たまご、たけのこ、ほうれんそう、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢、唐辛子/フレンチポテト、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/枝豆、食塩/</p> <p>2年生宿泊学習</p>

