



5月 給食だよ!

札幌市立米里中学校
札幌市立札苗中学校

2026.4.30(木)

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？

暖かくなり過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れがでやすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕をつくり、エネルギーの源となる主食のご飯やパンにおかずをそろえた朝ごはんを食べて登校しましょう。

毎日の朝ごはん、体と脳にスイッチ ON!

「朝ごはんは一日のはじまり!」

朝ごはんは、体と脳を目覚めさせる大切な食事です。皆さんが寝ている間でも脳は常に活動しています。ごはんやパンに含まれている「でんぷん」は、体を動かすのに必要な「ブドウ糖」に体の中で変化し、脳の栄養となります。脳を元気にするためには、特にごはんやパンが欠かせません!



食べると...

脳にエネルギーが補給されて集中力がアップします。勉強もはかどりますね!

体温が上がって体が目覚め活発になります。元気に1日を過ごすことができます。



食べないと...

なにをするにも集中力が続かず、ボーっとしてしまいます。やる気がせず眠くなってしまいます。

すぐにばててしまったり、すぐに疲れてしまいます。



「何も食べない」より「少しでも食べる」ことが大切です。1日のスタートを元気に!



しらす納豆キャベツごはん

材料(1人分)

- ・納豆 1パック(たれも使用)
- ・しらす干し 小さじ1
- ・千切りキャベツ 30g
- ・ごはん 160g

『作り方』

- ① キャベツをレンジで2分加熱します。
- ② ①に納豆・しらすを入れごはんにかけてできあがり。

※のりをちらしてもおいしいです。

◆ 朝ごはんを食べたい食材

◎ごはん(米)

体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんをたべましょう。

◎納豆・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品は、子供の成長には欠かせない食品です。ご飯にプラスして摂取してみましょう。

◎野菜や果物

野菜や果物に多く含まれるビタミン A やビタミン C には身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承ください。</p> <p>★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。調味料等、記載していない食材や、変更することもありますのでご了承ください。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。)</p>				1日 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご <small>【白飯】ピリカラチキン丼 鶏肉・小麦粉・厚揚げ・オイスターソース【すまし汁】豆腐・わかめ【りんご】</small>
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7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) あさりのカリッとサラダ <small>【横割バンズ】【ベーコンシチュー】ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク【国産大豆豆腐ハンバーグ(冷凍)】【あさりのカリッとサラダ】あさり・小麦粉・片栗粉・ごま油</small>	8日 かき揚げ丼(エビ入り) 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ジューシーオレンジ <small>【白飯】かき揚げ丼 むきえび・あさり・さくらえび・卵【味噌汁】小松菜・厚揚げ【ジューシーオレンジ】</small>
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>「5月給食のない日」 札幌中→ 2年生 5月29日(金)~6月2日(火) 米里中→ 全学年 5月1日(金) 3年生 5月22日(金)~26日(火)</p> </div>				
11日 パスタカレーソース フレンチポテト <small>【パスタソース】ソフトスタ・豚肉・大豆・りんご・小麦粉【フレンチポテト】じゃがいも</small>	12日 ビビンバ 野菜コロッケ パン缶 <small>【ビビンバ】胚芽米・米糠麦・豚肉・豆腐・ごま油・白ごま【野菜コロッケ(冷凍)】【パン缶】</small>	13日 ごはん 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(小松菜・白菜) <small>【白飯】【豆腐のオイスターソース煮】豆腐・豚肉・オイスターソース【いわしのカリカリフライ(冷凍)】【おひたし】小松菜・白菜・糸つお</small>	14日 横割りパンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー グレープゼリー <small>【横割バンズ】【イタリアンスープ】ベーコン・アルファベットマカロニ【メンチカツ(冷凍)】ウスターソース【グレープゼリー】ぶどう・粉寒天</small>	15日 ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり <small>【白飯】ピリカラすき焼き 豚肉・豆腐・白すりごま・ごま油・りんご【チキンナゲット(冷凍)】【たたききゅうり】きゅうり・白ごま・ごま油</small>
18日 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶 <small>【山菜うどん】ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと【ごまだんご】白玉もち・黒すりごま【洋なし缶】</small>	19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 <small>【コーンピラフ】胚芽米・米糠麦・バター・ベーコン【豆腐ナゲット】豆腐・鶏肉・片栗粉・ウスターソース【フルーツミックス】みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶</small>	20日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル <small>【白飯】【豆腐のトロトロ煮】豆腐・豚肉・片栗粉【ししゃものから揚げ】カラフトししゃも(持ち)・片栗粉・小麦粉【ナムル】ナム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま</small>	21日 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ パン缶 <small>【黒コッペパン】【ポーククリームシチュー】豚肉・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク【小松菜サラダ】ナム・緑豆まるさめ・小松菜・ごま油【パン缶】</small>	22日 ごはん さつまい 十勝大豆コロッケ 磯飯(ほうれん草もやし) <small>【白飯】【さつまい】豚肉・さつまいも・豆腐・ごま油【十勝大豆コロッケ(冷凍)】【磯飯】ほうれん草・もやし・もみのり</small>
25日 塩ラーメン 大学芋 りんご缶 <small>【塩ラーメン】ソフトラーメン・豚肉・ごま油・白ごま【大学芋】さつまいも・黒すりごま【りんご缶】</small>	26日 深川めし チキンカツ ごま和え (小松菜・もやし) <small>【深川めし】胚芽米・米糠麦・あさり・ごぼう【チキンカツ】鶏肉・小麦粉・卵・パン粉【ごま和え】ごまづな・もやし・白すりごま</small>	27日 豚ミックス丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) パン缶 <small>【豚ミックス丼】豚肉・小麦粉・厚揚げ・片栗粉・白ごま【味噌汁】凍り豆腐・カットわかめ【パン缶】</small>	28日 背割りコッペ 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 <small>【背割りコッペ】【アスパラのグラタン】アスパラ・カエ・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・片栗粉・チーズ・パン粉【セルフドック】ポークウインナー【ジューシーオレンジ】</small>	29日 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ <small>【白飯】【キーマカレー】豚肉・大豆水煮・小麦粉・ウスターソース・トマト缶詰【小松菜とコーンのサラダ】ナム・小松菜・ホールコーン・白ごま</small>