

5月

給食だより

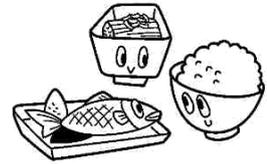


札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・4・28

朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう!

朝食で頭と体のスイッチを入れ、元気に一日をスタートさせましょう!



睡眠中に下がった体温が上り、体が目覚めます。

朝食を食べると・・・

脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚め、集中力も高まります。

エネルギーが作りだされ、朝からしっかり活動できます。

何を食べたらいいの?

忙しい朝に何種類もの食品を使うのは難しいですが、食べ物には、それぞれ大切な働きがあります。主食を中心に、できるだけいろいろな種類の食品を食べるようにしたいものです。

朝食を食べる習慣がなかったり、食欲がなかったり、時間がなかったりする時は、牛乳一杯、くだもの、ヨーグルト、おにぎりなどの食べやすいものから始めるのもよいですね。

| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物・飲み物 |
|-------------|--------------|---------|--------|
| | | | |
| ごはん、パン、めんなど | 肉・魚・卵・大豆製品など | 野菜・くだもの | |

5月の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| ☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。 ☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。 ☆柑橘類の種類は変更になる可能性があります。 | | | 1 ・ごはん ・カレー肉じゃが ・ひじき春巻 ・おかかふりかけ | 2 ・黒コッペパン ・チキングラタン ・サイコロサラダ ・パイン缶詰 |
| | | | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干ししいたけ・たまごだけ・しょうが・カレー粉/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・ごま油・大豆油・オイスターソース・小麦粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま | 鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油 |

※牛乳は毎日つきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| 5 こどもの日  | 6 振替休日  | 7 <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・野菜コロッケ ・フルーツミックス | 8 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ナムル | 9 <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ポーククリームシチュー ・小松菜と シメジのサラダ ・黄桃缶 |
| | | <small>胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉/パン粉・ごま/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん)</small> | <small>豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・かたくり粉/いわし・水あめ・しょうが・マッシュポテト・とうもろこし/でん粉・米粉/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま</small> | <small>豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・小松菜・コーン・シメジ・ごま</small> |
| 12 <ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・にんじんと コーンのサラダ | 13 <ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・ごまポテト ・ジューシーオレンジ | 14 <ul style="list-style-type: none"> ・あさりごはん ・チキンカツ ・ごま和え | 15 <ul style="list-style-type: none"> ・豚ミックス丼 ・味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ・甘夏かん | 16 <ul style="list-style-type: none"> ・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 |
| <small>豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ホールトマト・ケチャップ・味噌・シナモン/ハム・にんじん・きゅうり・コーン</small> | <small>鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ひき・わらび・たまごだけ・なめこ・干しいたけ・長ネギ・ほうれん草/冷凍フレンチポテト・ごま</small> | <small>胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリーンピース/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・ごま</small> | <small>豚肉・しょうが・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌</small> | <small>豚肉・にんじん・レタス・もやし・たけのこ・ほうれん草・干しいたけ/はんぺん・小麦粉・卵・チーズ・パン粉/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ</small> |
| 19 <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ・ジューシーオレンジ | 20 <ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・きなこポテト ・冷凍みかん | 21 <ul style="list-style-type: none"> ・とりめし ・鮭の南部揚げ ・からし和え | 22 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・醤油けんちん汁 ・サバのソース焼き ・のりの佃煮 | 23 <ul style="list-style-type: none"> ・背割りコッペ ・アスパラの グラタン ・セルフドック (ウィンナー) ・パイナップル缶詰 |
| <small>豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・味噌</small> | <small>豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ネギ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま/冷凍フレンチポテト・きな粉</small> | <small>胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/鮭・小麦粉・卵・ごま/ちくわ・小松菜・キャベツ</small> | <small>鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・しょうが・味噌・ごま/のり・ひじき・水あめ</small> | <small>アスパラガス・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/チキンウィンナー・ケチャップ</small> |
| 26 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のカレーソース ・子持ちカラフト ししゃものピリカラ揚げ ・おひたし | 27 <ul style="list-style-type: none"> ・パスタ シーフードトマトソース ・コロコロサラダ ・ヨーグルト | 28 <ul style="list-style-type: none"> ・コーンピラフ ・白花豆コロッケ ・フルーツカクテル | 29 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつま汁 ・とり天 ・磯和え | 30 <ul style="list-style-type: none"> ・横割りのバンズ ・チキンクリームシチュー ・国産大豆豆腐ハンバーグ ・スライスチーズ ・ミニトマト |
| <small>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・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/子持ちカラフトししゃも・かたくり粉・小麦粉・豆板醤/小松菜・もやし・茶かつお</small> | <small>ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・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・ホールトマト/ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま</small> | <small>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん・りんご)・りんごジュース</small> | <small>豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー・こねぎ/小松菜・もやし・のり</small> | <small>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・かたくり粉</small> |

