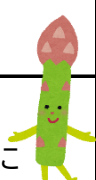


5がつ よていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>*果物や野菜は変更になることがあります。 *わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。</p>  <p>©TEINE WARD SAPPORO</p>			<p>7日 まめと ひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ</p>	<p>8日 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ あまなつかん</p>
			<p>精白米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、ソース、ケチャップ、カレー粉等/大根、きゅうり、人参、水あめ等</p>	<p>ロールパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳等/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま等/夏みかん</p>
<p>11日 ハヤシライス ココロサラダ</p>	<p>12日 みそラーメン シナモンポテト パイン缶</p>	<p>13日 ふかがわめし こまつなと あつあげのみそ汁 ちくわの チーズつめフライ</p>	<p>14日 ごはん ぶた汁 あげぎょうざ のりのつくだに</p>	<p>15日 遠足</p> 
<p>精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、トマト缶、ハヤシルウ、カレー粉等/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、コーン、白ごま等</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白すりごま、白ごま、トウバンジャン、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ等/さつまいも等/パイン缶</p>	<p>胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、人参、ごぼう、葉だいこん等/厚揚げ、小松菜等/ちくわ、チーズ、卵、パン粉等</p>	<p>精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが等/ぎょうざ/のり、ひじき、水あめ等</p>	
<p>18日 ぶたすきどん じゃがいもと わかめのみそ汁 りんご</p>	<p>19日 カレーうどん フレンチポテト バナナ</p>	<p>20日 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ</p>	<p>21日 ごはん とうふの カレーソース さんまのたつたあげ いそあえ</p>	<p>22日 かくしよく イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム</p>
<p>精白米、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草等/じゃがいも、わかめ/長ねぎ等/りんご</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ等/じゃがいも等/バナナ</p>	<p>胚芽精米、大麦、バター、トマト缶、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース等/かぼちゃコロッケ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま等</p>	<p>精白米/豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、カレー粉等/さんま、しょうが等/小松菜、もやし、のり等</p>	<p>角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ等/ほっけ、卵、オートミール、パン粉等/いちごジャム</p>
<p>25日 ごはん とうふと なめこのみそ汁 チキンカツ おひたし</p>	<p>26日 シーフードトマトソース 青のりポテト</p>	<p>27日 わかめごはん けんちん汁 しょうゆ さばのこうみあげ</p>	<p>28日 ごはん こまつなスープ カラフトししゃもの てんぷら ナムル</p>	<p>29日 くろコッパパン ポテトクリームに アスパラと コーンのサラダ おうとうかん</p> 
<p>精白米/豆腐、なめこ、長ねぎ等/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等/ほうれん草、もやし、かつおぶし等</p>	<p>ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく、パセリ、トマト缶等/じゃがいも、青のり等</p>	<p>胚芽精米、大麦、わかめ、白ごま等/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ等/さば、しょうが、にんにく等</p>	<p>精白米/ベーコン、小松菜、春雨、コーン等/カラフトししゃも等/ほうれん草、もやし、人参、白ごま等</p>	<p>黒コッパパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ等/コーン、アスパラガス、バター等/黄桃缶</p>

いただきます



心地よい春風とともに、明日からゴールデンウィークがはじまります。がんばった自分をたっぷり褒めて、心身ともにリラックスして過ごしてくださいね。長いお休みも「早寝、早起き、朝ごはん」を大切に。連休明け、また元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

令和8年5月1日

新発寒小学校

新陵小学校

早ね 早おき 朝ごはん で元気なスタート!

元気の源は、朝のゆとりと「朝ごはん」から。

早く寝て早く起きる習慣は、おいしく朝ごはんを食べるための第一歩です。

一日のエネルギーをフルチャージして、授業も遊びも全力で楽しみましょう。

寝ている間に低下した体温を上昇させます。



体や脳が目覚めます。



陽が動き始めて、朝の排便をうながします。



よくかんで食べることで、脳の働きが活発になります。



朝ごはんの役割



北海道安心ラベル

札幌市の学校給食では、安全で良質な青果物であるクリーン 青果物や産地指定青果物を使用しています。(※天候状況により、変更や中止になる場合もあります。)

イエス・クリーン野菜 < 1学期の使用予定 >

にんじん: JA新はこだて(七飯産)

6月29日(月)~7月10日(金)

JAとうや湖

10月5日(月)~10月23日(金)

だいこん: JA新はこだて(七飯産)

6月1日(月)~6月12日(金)

きゅうり: JA新すながわ

6月29日(月)~9月4日(金)

きゃべつ: JAなんぼろ

7月13日(月)~9月11日(金)

JA伊達市

9月14日(月)~10月23日(金)



地場産物



西区産の小松菜が登場します!

・13日(水)小松菜と厚揚げのみそ汁

・21日(木)小松菜ともやしの磯和え

・28日(木)小松菜スープ

お楽しみに♪