

# 給食だより

# 5月

2026年5月1日（金）澄川中学校

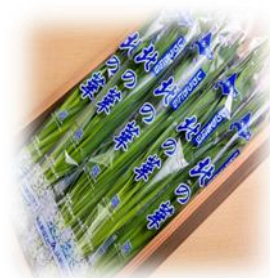
5月を迎えて、暖かい日が多くなってきました。給食で使う北海道産野菜が、増えてくる季節でもあります。始めはハウス物の葉物が使えるようになります。美味しい旬の野菜をらせる初夏が待ち遠しいです。



## 北海道を食べようメニュー！

今年度も、北海道を食べようメニューが、給食に登場します。北海道の美味しい旬の食材や、郷土料理が献立になります。

- 6月 北海道産ごぼうの甘辛炒め
- 7月 ポークチャップ丼（砂川市）
- 9月 小松菜料理（札幌市南区）
- 10月（玉ねぎ）のかき揚げ（札幌市）
- 11月 いも団子汁
- 1月 中華ちらし（帯広市）
- 2月 にら鶏丼（知内町）

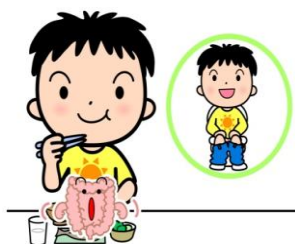


知内産にら「北の華」

## 朝食をしっかりと食べましょう！

朝食は、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きがあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くして体温を上げ、排便がスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べると集中して勉強することができます。睡眠時間を十分とって、朝は余裕をもって起きて、朝食を食べましょう。

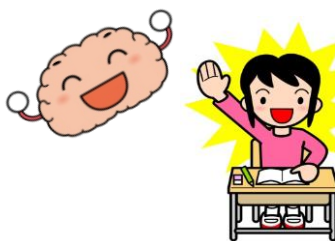
体も頭もすっきり目覚めて、午前中を元気にすごせます



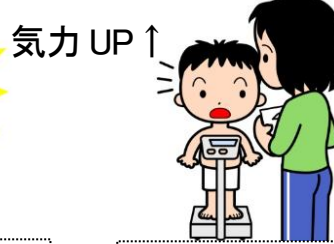
胃腸の働きを活発にして、便通が良くなります。



エネルギーが作り出され、元気に活動できます。



脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます。



三食規則正しく食べることで、肥満を予防します。

# 予定献立

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日 742Kcal	8日 759Kcal
みどりの日	こどもの日	振替休日	<b>2年宿泊学習</b> あさりごはん チキンカツ ごま和え	<b>2年宿泊学習</b> ごはん キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
牛乳は毎日200mlつきます。(/は献立の区切りです)メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になるときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。			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 干し椎茸 白滝 グリンピース/鶏肉 卵 パン粉 菜種油/小松菜 もやし 白すりごま	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま
11日 798Kcal	12日 853Kcal	13日 800Kcal	14日 782Kcal	15日 767Kcal
横割ハンズ ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ 豆腐ハンバーグ	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	沖縄そば サターアングギー パイン缶	とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	ごはん かき揚げ丼 味噌汁 甘夏柑
ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん	豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく/いわしのカリカリフライ 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 長ねぎ ほうれん草 /小麦粉 白ごま 卵 黒砂糖 菜種油/パイン缶	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが たまねぎ/ぶり切り身 卵 白ごま 黒ごま 菜種油/焼きちくわ 小松菜 キャベツ	精白米 むきえび あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 卵 菜種油/厚揚げ 小松菜/甘夏柑
18日 751Kcal	19日 792Kcal	20日 736Kcal	21日 745Kcal	22日 793Kcal
揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット ただききゅうり	山菜うどん ごまだんご 洋なし缶	ピピンバ 野菜コロッケ 黄桃缶	ごはん さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え
コッペパン 菜種油 グラニュー糖 シナモン/ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦/生ラーメン ハム きゅうり もやし ホールコーン にんじん 白ごま	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 たまねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ 茸 白すりごま にんにく しょうが りんご/チキンナゲット 菜種油/きゅうり 白ごま	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎ 茸 なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/白玉もち 黒すりごま/洋なし缶	胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま/野菜コロッケ 菜種油/黄桃缶	精白米/豚肉 さつま芋 豆腐 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが/十勝大豆コロッケ 菜種油/ほうれん草 もやし もみりのり
25日 803Kcal	26日 833Kcal	27日 788Kcal	28日 763Kcal	29日 841Kcal
<b>3年修学旅行</b> 背割コッペ アスパラのグラタン セルフドッグ りんご	<b>3年修学旅行</b> ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶	<b>3年修学旅行</b> ソフトパスタ カレーソース フレンチポテト	<b>3年臨時休業日</b> コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス	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
グリーンアスパラガス ベーコン マカロニ たまねぎ/ポークウインナー/りんご	精白米/豚肉 しょうが 厚揚げ 菜種油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま /高野豆腐 カットわかめ 長ねぎ/パイン缶	ソフトパスタ 豚肉 豚レバーチップ 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご しょうが にんにく/フレンチポテト 菜種油	胚芽精米 大麦 ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/焼き豆腐 鶏肉 たまねぎ 卵 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶	精白米/豆腐 豚肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/カラフト子持ちししゃも 菜種油/ハム ほうれん草 もやし にんじん 白ごま