

きゅうしょく

給食だより

【家庭数配布】

5月号

令和7年（2025年）4月30日

札幌市立拓北小学校

はや

早ね

はや あ

早起き

あさ

朝ごはん！



しんねんと 新年度がスタートして1か月がたちました。きんちょう 緊張がとけてきて、つか 疲れがたまってくる時期です。

たいちょう 体調をくずさずげんき 元気にすごせるよう、はや 早ね・はや あ 早起き・あさ 朝ごはんをこころ 心がけましょう。

《 朝ごはんの役割は?? 》

からだ

体のリズムを

整える

まいにち 毎日決まったじかん 時間にあさ 朝ごはんを食べることで、げんき 元気に1日のスタートをきることができ、からだ 体のリズムがととの 整います。



たい おん

体温をあげて

やる気アップ

あさ 朝ごはんを食べることで、ね 寝ている間にたいおん 低下した体温をしょうじょう 上昇させ、からだ 体を活動モードにします。



のう

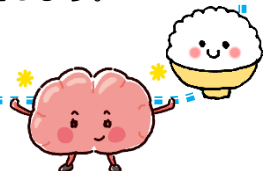
からだ

脳や体に

エネルギー補給

あさ お 朝起きたときののう からだ はエネルギー不足です。

あさ 朝ごはんを食べることで、のう からだ を動かすためのエネルギーをほきゅう 補給します。



やす 休みが続きますが、はやね 早寝・はや あ 早起き・あさ 朝ごはんをせいかつ 生活リズムを整えましょう。

5月の予定こんだて



月	火	水	木	金
- 牛乳は毎日 200ml つきます。 - 果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 - 下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 - 冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。 			1日 和風そぼろごはん みそ汁 (小松菜・厚あげ) ほっけカレーあげ 白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 一味唐辛子 /厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ほっけ カレー粉 清酒 醤油 小麦粉 片栗粉 揚げ油	2日 ロールパン ポーククリームシチュー コールスローサラダ パイン缶詰 ロールパン/豚肉 白ワイン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし/パイン缶詰

月	火	水	木	金
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ 米 おおむぎ パター トマト缶詰(ジュース) 鶏肉 白ワイン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース サラダ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう/かぼちゃコロッケ 揚げ油 /ハム(コース) 凍り豆腐 清酒 みりん風調味料 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/	8日 ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田あげ おかかふりかけ 白飯 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけしょうが サラダ油 醤油 てんさい糖 清酒 みりん風調味料 カレー粉/さんま しょうが 清酒 醤油 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/しらす干し 清酒 醤油 食塩 てんさい糖 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま/	9日 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック(ウインナー) ジューシーオレンジ 背割コッペ/ホールコーン クリームコーン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 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/チキンウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン/ジューシーオレンジ
12日 ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ナムル(ねぎたれ) 白飯/全卵 豆腐(木綿) にら 醤油 清酒 食塩 かたくり粉 むろあじ 昆布 宗田/ぎょうざ なたね油 揚げ油/ハム(コース) ほうれんそう もやし にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 しょうが にんにく 長ねぎ トウバンジャン ごま油 白ごま/	13日 パスタシーフード トマトソース バジルポテト ソフトパスタ ベーコン(バラ) むきえび たんざくいか 白ワイン あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトビュレ トマト缶詰 ウスターソース 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/じゃがいも なたね油 揚げ油 にんにく オリーブ油 バジル 食塩 黒こしょう/	14日 深川めし すまし汁 (とうふ・わかめ) ちくわチーズつめフライ 米 おおむぎ 昆布 あさり(冷凍) しょうが にんじん ごぼう サラダ油 醤油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 だし汁 葉だいこん 食塩/豆腐(木綿) 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 宗田 むろあじ 昆布/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/	15日 ごはん とうふのトロトロ煮 ししゃものカレー天ぷら ジューシーオレンジ 白飯/豆腐(木綿) 鶏ひき肉 ごまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち) 清酒 小麦粉 全卵 カレー粉 揚げ油/ジューシーオレンジ	16日 横割パンズ クリームシチューカレー風味 釧路産たらフライ (ケチャップソース) 小松菜サラダ 横割パンズ/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/釧路産たらフライ 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/ハム(コース) 緑豆はるさめ ひじき ごまつな 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/
19日 豚すき丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) パイン缶詰 白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 清酒 みりん風調味料 ほうれんそう/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/パイン缶詰	20日 山菜うどん スパイシーポテト 温州みかんゼリー ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地たけのこ ふき水煮 わらび(水煮) たもぎたけ なめこ 干しいたけ だし汁 長ねぎ ほうれんそう 醤油 清酒 みりん風調味料 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ/温州みかんゼリー	21日 わかめごはん けんちん汁(みそ) サバの香味あげ 米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐(木綿) つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油/	22日 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ 白飯 牛肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげん豆 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ/ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウバンジャン 白すりごま/	23日 黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ 黄桃缶 黒コッペパン/ベーコン(バラ) グリーンアスパラガス マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ポテトコロッケ(野菜) 揚げ油/黄桃缶詰
26日 ソースカツ丼 みそ汁 (小松菜・厚あげ) ミニトマト 白飯 豚肉もも 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 キャベツ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/厚揚げ ごまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ミニトマト	27日 みそラーメン きなこポテト パイン缶詰 ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごまむき ごま油 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ くきわかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/じゃがいも 揚げ油 きな粉(全粒大豆) きび砂糖 食塩/パイン缶詰	28日 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス (汁あり) 米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン にんじん ごまつな 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(一味)/ひじき春巻 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖/	29日 ごはん さつま汁 ぶりの南部あげ おひたし(小松菜・もやし) 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/ぶり切り身 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 白ごま 揚げ油/ごまつな もやし 糸かつお 醤油/	30日 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ チョコクリーム 角食/ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベット マカロニ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール 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/

