

# 5月 給食だより



家庭数配付

令和 8年 4月30日  
札幌市立手稲中学校

爽やかな風の吹く季節になりました。新年度が始まってから約1か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。4時間目が終わると、給食当番がテキパキとワゴンを配置して盛り付けを始め、55ランチ(12時55分にいただきますの挨拶をする)を達成するクラスがほとんどです。当番ではない人も、効率よく準備を進めるために協力する様子が多くみられます。より効率的に給食準備を行うために自分たちで考え、行動する姿はとても素敵ですね。

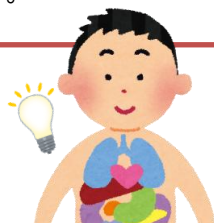


## 朝食で1日を元気にスタートしよう!

朝食には、エネルギー補給だけでなく、睡眠による休息モードから活動モードへ切り替える役割があります。また、消化管を刺激して、排便を促すはたらきもあります。学校で勉強をしたり、体を動かしたりしてもエネルギー不足になることがないように、必ず朝食を食べる習慣をつけましょう。

### 体のスイッチON!

寝ている間に下がった体温を上げ、体がスムーズに動くようになります。



### 頭のスイッチON!

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。勉強のやる気もUPしますよ!



### おなかのスイッチON!

食べものや飲みものが体に入ると、胃や腸が刺激されて排便が促されます。



## 西区産 小松菜(5月12日・19日・28日)



西区の小別沢(こべつざわ)地区で栽培されている小松菜を、令和5年度から手稲区の小中学校でも提供しています。小別沢の小松菜農家は、土づくり、減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農家「エコファーマー」として認定されています。

5月から10月にかけて、定期的に小別沢産の小松菜を給食でお届けする予定です。5月は、12日(火)の「磯和え」、19日(火)の「おひたし」、28日(木)の「からし和え」に使用しますので、地産地消ならではの新鮮さを味わってくださいね!

## 美瑛産 グリーンアスパラ(5月29日)



アスパラは病気になりやすかったり、強風によって折れたりするため、栽培が難しい野菜といわれています。そんな中、農家の方が大切に育ててくださったアスパラを今年も給食でみなさんにお届けします。使用できるのは年に1度です。旬のアスパラがたっぷり入ったグラタンを提供する予定ですので、お楽しみに♪

# 5月 予定献立



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8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	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
			胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 鶏卵 片栗粉/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶	ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶/ ハム 小松菜 コーン ごま
11日	12日	13日	14日	15日
横割りのパンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ (てりやきソース) あさりのカリッとサラダ	<b>西区産小松菜</b> ご飯 さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え (小松菜・もやし)	山菜うどん ごまだんご 洋なし缶	ビビンバ 野菜コロッケ パイン缶	豚ミックス丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) ジューシーオレンジ
横割りのパンズ/ ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 国産大豆使用豆腐ハンバーグ/ あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま	ご飯/ 豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ 十勝大豆コロッケ/ 小松菜 もやしのり	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと ふき たけのこ わらび たもぎ茸 なめこ 椎茸 椎茸 長ねぎ ほうれん草/ 白玉もち ごま/ なし缶	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/ ポテトコロッケ/ パイン缶	ご飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/ 凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/ ジューシーオレンジ
18日	19日	20日	21日	22日
	<b>西区産小松菜</b>	2年生 宿泊学習	2年生 宿泊学習	2年生 臨時休業日
揚げパン (シナモン) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ (2個) おひたし (小松菜・白菜)	沖縄そば サーターアングギー パイン缶	あさりがはん チキンカツ ごま和え (小松菜・もやし)	かき揚げ丼 (えび入り) みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 黄桃缶
コッペパン/ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ 生ラーメン ハム きゅうり もやし コーン 人参 ごま	ご飯/ 豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 片栗粉 オイスターソース/ いわしのカリカリ フライ/ 小松菜 白菜 糸かつお	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/ 小麦粉 ベーキングパウダー ごま 鶏卵/ パイン缶	胚芽米 大麦 あさり 生姜 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ 椎茸 グリンピース しらたき/ 鶏肉 小麦粉 鶏卵/ パン粉/ 小松菜 もやし ごま	えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 鶏卵 片栗粉/ 厚揚げ 小松菜/ 黄桃缶
25日	26日	27日	28日	29日
<b>美瑛産アスパラ</b>			<b>西区産小松菜</b>	1年生 校外学習
背割りのコッペ セルフドック (フランク+ケチャップソース) アスパラのグラタン ジューシーオレンジ	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ (2本) ナムル	きつねうどん きなこポテト パイン缶	とりめし ぶりの南部揚げ からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)	ご飯 けんちん汁 (しょう油味) サバのソース焼き おかかふりかけ
背割りのコッペ/ ボークウィンナー / 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 粉チーズ/ ジューシーオレンジ	ご飯/ 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉/ 小麦粉 片栗粉 からふとししゃも (手持ち) / ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草/ フレンチポテト きな粉/ パイン缶	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/ ぶり 小麦粉 鶏卵 ごま/ ちくわ 小松菜 キャベツ	ご飯/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ さば 生姜 ごま/ しらす干し 糸かつおのり ごま

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ○ししゃもは、手持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。  
 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。  
 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。  
 ◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。

※5日以上学校をお休みする場合、給食を停止することが可能ですので、何かありましたら学校にご相談ください。