

# 給食だより

令和7年(2025年)4月30日

札幌市立前田北中学校  
札幌市立手稲西中学校  
札幌市立星置中学校

新しい環境が始まった4月ですが、慣れないことなどで緊張や疲労があったと思います。5月の連休で少しリフレッシュできると良いですね!生活習慣はどうでしょうか?早寝早起き、3食バランス良く、、、となっているでしょうか?朝食について少し考えてみましょう。



## 朝食を食べてスイッチオン!

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときには脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。そこで朝ごはんを食べないと、給食(昼食)までエネルギーが補給されないため、体の代謝も落ち(エコモードになり)、集中力がなくなったり、イライラしたりします。勉強も運動も、まずは体の準備ができていなければいけません。何かと行事の多い時期なので、しっかりと朝食を食べる習慣を付け、もうすでに食べている人は、この機会に朝食の中身を振り返ってみましょう。



月		火		水		木		金	
<p>西区の小別沢地区(ばんけいスキー場の近く)で栽培された小松菜を使用します!(5/22) 今年度も給食ではJAの協力により、札幌産の作物を積極的に使用する予定です。</p>						1	790kcal	2	752kcal
						ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 甘夏かん	たきこみなり 豚肉の竜田揚げ おひたし		
5	こどもの日	6	振替休日	7	761kcal	8	744kcal	9	822kcal
				ご飯 さつまいも汁 野菜春巻 磯和え	横割バンズ キャロットポタージュ 豆腐ハンバーグ スライスチーズ ミニトマト		ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー		
12	800kcal	13	開校記念日	14	869kcal	15	729kcal	16	819kcal
沖縄そば サーターアンダギー パン				ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり	揚げパン 醤油ワンタンスープ ラーメンサラダ		豚ミックス丼 味噌汁 甘夏かん		
19	799kcal	20	822kcal	21	712kcal	22	743kcal	23	857kcal
パスタボンゴレ フレンチポテト 温州みかんゼリー		コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツ白玉		スタミナ丼 味噌汁 ジューシーオレンジ		コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ 黄桃		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 おひたし	
26	719kcal	27	732kcal	28	749kcal	29	768kcal	30	752kcal
山菜うどん きなこポテト パン		とりめし 鮭の南部揚げ からし和え		キーマカレー 人参とコーンのサラダ		背割コッペ アスパラのグラタン セルフレッドク ジューシーオレンジ		ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮	

5月1日(木) ロールパン	5月2日(金) たきこみいなり 米(はいが精米)	5月7日(水) ご飯	5月8日(木) 横割パンズ	5月9日(金) ビビンバ 米(はいが精米)	5月12日(月) 沖縄そば ソフトラーメン	5月14日(水) ご飯	5月15日(木) 揚げパン ソフトフランスパン	5月16日(金) 豚ミックス丼 白飯
あさりのチャウダー あさり(水煮) 白ワイン ベーコン 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 スキムミルク チーズ 白こしょう 鶏がらスープ 厚揚げサラダ 厚揚げ しょうが 醤油 かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こしょう ごま油 白ごま 甘夏かん	おおむぎ(米粒麦) 上白糖 昆布 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 醤油 白ごま あまのり 豚肉の竜田揚げ 豚肉 醤油 しょうが かたくり粉 小麦粉 おひたし	さつま汁 豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが 赤みそ 白みそ 唐辛子 おろあじ 宗田 昆布 冷凍野菜春巻	キャロットポタージュ ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 冷凍豆腐ハンバーグ 冷凍豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂糖 かたくり粉 スライスチーズ ミニトマト	おおむぎ(米粒麦) 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう 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 冷凍野菜コロケ	豚肉 しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 こねぎ ほうれんそう 黒こしょう 豚骨 昆布 煮干し サターアングキー 小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま 全卵 黒砂糖 バイン	豆腐のカレーソース 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー 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 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 黒こしょう 鶏がらスープ ししゃものピリカラ揚げ カラフトししゃも(手持ち)	グラニュー糖 シナモン 醤油ワタンスープ ワタタン皮 豚肉 にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 黒こしょう 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ラーメンサラダ ラーメン ハム きゅうり もやし ホールコーン にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし 白ごま	豚肉 醤油 しょうが かたくり粉 小麦粉 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ おろあじ 昆布 甘夏かん

5月19日(月) パスタボンゴレ ソフトパスタ あさり(水煮) 白ワイン 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 黒こしょう 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ フレンチポテト フレンチポテト 黒こしょう 温州みかんゼリー	5月20日(火) コーンピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン 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 黒こしょう 豆腐ナゲット 焼き豆腐 鶏肉 たまねぎ 全卵 かたくり粉 黒こしょう ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし フルーツ白玉 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち 上白糖 白ワイン	5月21日(水) スタミナ丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし にら 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま 味噌汁 厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ おろあじ 昆布 ジュシーオレンジ	5月22日(木) コッペパン ボークリームシチュー 豚肉 白ワイン 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 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 小松菜とじめじのサラダ ハム こまつな ホールコーン ぶなしめじ 醤油 白ごま きび砂糖 穀物酢 黒こしょう 黄桃	5月23日(金) ご飯 豆腐のオイスターソース煮 豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ にんじん たけのこ(水煮) しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ おひたし こまつな はくさい 系かつお 醤油	5月26日(月) 山菜うどん ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 だし汁 長ねぎ ほうれんそう 穀物酢 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 きなこポテト フレンチポテト きな粉 きび砂糖 バイン	5月27日(火) とりめし 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 醤油 鶏がらスープ 鶏肉 しょうが たまねぎ きび砂糖 鮭の南部揚げ 黒こしょう 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま からし和え 焼き竹輪 こまつな キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	5月28日(水) キーマカレー 白飯 豚肉 赤ワイン 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 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶 ケチャップ 醤油 赤みそ 黒こしょう オールスパイス ナツメグ シナモン ハム にんじん きゅうり ホールコーン 醤油 穀物酢 きび砂糖	5月29日(木) 背割コッペ アスパラのグラタン グリーンアスパラガス ベーコン マカロニ たまねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 白こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ セルフドック 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 ジュシーオレンジ	5月30日(金) ご飯 けんちん汁 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 醤油 おろあじ 昆布 宗田 サバのソース焼き さば しょうが ウスターソース きび砂糖 白ごま のりとあさりの佃煮 あさり(水煮) しょうが 醤油 きび砂糖 もみのり 水あめ
---	---	---	--	---	--	---	---	--	---



・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。

・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。

・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

