

給食だより 5月

2025年5月2日（金）南が丘中学校・常盤中学校

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を使えるようになります。美味しい旬の野菜を使え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 たきこみいかめし（函館）
- 7月 新冠ピーマンの青椒肉絲
- 9月 大浜みやこの大学南瓜（札幌市手稲区）
- 11月 北海道産ビーツのボルシチ
- 12月 アイヌ料理オハウ
- 2月 知内にらのごま和え



たきこみいかめし(函館)

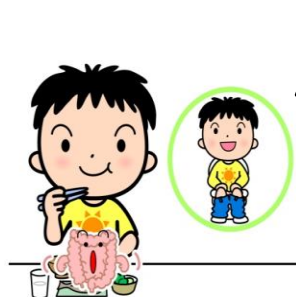


新冠ピーマンの青椒肉絲

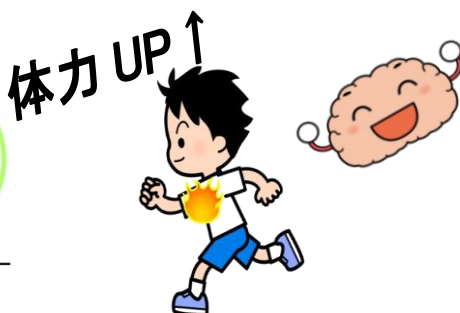
朝食をしっかり食べましょう！

朝食は、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせるはたらきがあります。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、便秘が良くなります。



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
5日	6日	7日 732Kcal	8日 741Kcal	9日 758Kcal
子 ども の 日	振 替 休 日	とりめし 鮭の南部揚げ からし和え	ごはん キーマカレー 人参とコーンのサラダ	揚げパン ワンタンスープ ラーメンサラダ
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、変更になるとことがあります。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 鶏肉 たまねぎ／鮭 小麦粉 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 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー 大豆水煮 パセリ レーズン／ハム にんじん きゅうり ホールコーン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖 シナモン／ワンタン皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく／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
12日 859Kcal	13日 791Kcal	14日 711Kcal	15日 713Kcal	16日 744Kcal
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	ソフトパスタ ボンゴレソース フレンチポテト 温州みかんゼリー	あさりごはん チキンカツ ごま和え	ごはん スタミナ丼 味噌汁 ジュシーオレンジ	横割パンズ 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
精白米／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 オイスターソース／いわしのカリカリフライ 菜種油／小松菜 もやし 糸かつお	ソフトパスタ あさり 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／フレンチポテト 菜種油／温州みかんゼリー	胚芽精米 大麦 昆布 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 小麦粉 卵 パン粉 菜種油／小松菜 白菜 白すりごま	精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ニラ りんご ウスターソース しょうが にんにく 白ごま／厚揚げ 小松菜／ジュシーオレンジ(国産)	横割パンズ ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 牛乳 豆乳／国産大豆使用 豆腐ハンバーグ スライスチーズ ミニトマト
19日 818Kcal	20日 780Kcal	21日 823Kcal	22日 829Kcal	23日 774Kcal
ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 りんご	3年修学旅行 きつねうどん ごまポテト 枝豆	3年修学旅行 コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツ白玉	3年修学旅行 ごはん さつま汁 とり天 磯和え	3年臨時休業日 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 黄桃缶
精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま／高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ／りんご	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草／フレンチポテト 白すりごま 菜種油／枝豆 塩	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 鶏ひき肉 たまねぎ 卵 菜種油／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 白玉もち	精白米／豚肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ／鶏肉 しょうが にんにく 菜種油／小松菜 もやし 切り海苔	豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ／ベーコン 小松菜 もやし 白ごま／黄桃缶
26日 887Kcal	27日 801Kcal	28日 822Kcal	29日 749Kcal	30日 771Kcal
ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ ナムル	沖縄そば(ソフトラーメン) サターアングダー パイン缶	ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー	ごはん けんちゃん汁 サバのソース焼き 海苔とあさりの佃煮	1年校外学習 背割コッペ アスパラのグラタン セルフドッグ りんご
精白米／豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく グリンピース りんご／カラフト子持ちししゃも 菜種油／ハム 小松菜 もやし にんじん 白ごま	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく こねぎ 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 豚ひき肉 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 長ねぎ／野菜コロッケ 菜種油／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	精白米／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／さば しょうが 白ごま／あさり しょうが もみのり ひじき	アスパラガス ベーコン マカロニ たまねぎ 牛乳 豆乳 チーズ パン粉 粉チーズ／チキン ウインナー