

給食だより



札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和8年4月30日

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい学級、学年での生活にだいぶ慣れてきたころでしょうか。今週からゴールデンウィークが始まります。連休明けは運動会に向けた活動も多くなります。お子様が規則正しい生活習慣を心がけ、元気に過ごすことができるように声掛けをよろしくお願いいたします。

朝ごはんを手軽に用意するポイント

朝ごはんを食べるための

生活のポイント



朝ごはん

○前の日の残り物を活用する



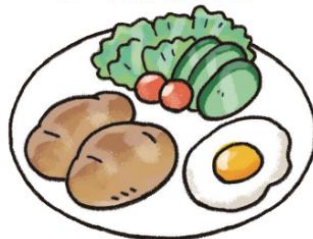
前の日の夕食の残り物を温め直したり、野菜や卵などを追加したりして活用します。また、夜のうちにゆっくりと翌朝に温めるだけにしておくのもよいでしょう。

○冷凍食品や加工食品などを活用する



チャーハンなどの冷凍食品や冷凍のカット野菜、納豆やハム、チーズ、つくだ煮などのすぐに食べられる加工食品などがあると、便利です。

○一皿料理にする



ワンプレートやどんぶりなど、一皿に盛りつけて、まとめて食べられるメニューにすると、調理や片づけの手間が減って時間の節約につながります。

○洗い物を減らす



包丁やまな板、鍋などを使わず、食材を手でちぎったりキッチンばさみで切ったり、耐熱皿などに入れて電子レンジで加熱したりすると、洗い物が減らせます。

真栄小は5月23日、
美しが丘小は5月30日に

運動会がありますね！

毎日朝ごはんを食べ、元気な体
で本番を迎えましょう！



5月が旬の食材をおいしく食べましょう！



アスパラガス 22日：アスパラとコーンのソテー
27日：アスパラ焼豚チャーハン
たけのこ・わらび・ふき 19日：山菜うどん

少し大人な味にする山菜ですが、食物繊維がたっぷり入っています。給食でわらびがでることが珍しいので、毎年子どもたちにこれはなあに？と聞かれます。給食を通して色々な旬の味をおいしく食べてもらえたらと思います。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

・牛乳は毎日200ml付きます。
 ・☆は卵を使用しています。
 ・●は乳を使用しています。
 ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。



5月25日(月)~6月5日(金)までの2週間、
 天使大学実習生2名が栄養教育実習を行います。
 5月27日(水)と5月28日(木)には実習生さんが考えたメニューを提供予定です。
 お楽しみに！

1日
 ☆●コッパパン
 ●ポーククリームシチュー
 ほうれん草とコーンのサラダ
 パイン缶
 豚肉 じゃがいも 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/ほうれん草 コーン ごま 醤
 油/パイン缶

7日
 豆とひき肉のカレー
 野菜の醤油漬け

8日
 ☆●角食
 イタリアンスープ
 ☆ほっけのオートミールフライ
 いちごジャム

牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー
 しょうが にんにく いんげん豆 パセリ
 レーズン 小麦粉 醤油/大根 きゅうり
 人参 醤油 水あめ

ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参
 コーン パセリ マカロニ 醤油/ほっけ
 小麦粉 卵 パン粉 オートミール/いちご
 ジャム

11日
 ごはん
 豆腐のトトロ煮
 うの花コロッケ
 ジューシーオレンジ

12日
 カレーうどん
 フレンチポテト
 パナナ

13日
 ビビンバ
 ひじき春巻
 フルーツミックス

14日
 ごはん
 豚汁
 揚げぎょうざ
 のりの佃煮

15日
 ☆●背割コッパ
 ●コーンクリームスープ
 セルフドック
 りんご

豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょ
 うが にんにく/うの花コロッケ/ジュ
 ーシーオレンジ

鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ
 ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎた
 け 長ねぎ 小麦粉 醤油/じゃがいも/パ
 ナナ

胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐
 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ご
 ま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ご
 ま /ひじき春巻Fe//みかん缶 パイン缶
 黄桃缶 梨缶

豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく
 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ
 しょうが みそ/ぎょうざ/もみのり ひじ
 き 醤油 水あめ

コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ
 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミル
 ク チーズ/チキンウインナー/りんご

18日
 ハヤシライス
 コロコロサラダ

19日
 山菜うどん
 きなこポテト
 黄桃缶

20日
 深川めし
 みそしる
 ☆●ちくわのチーズつめフライ

21日
 ☆チキンカツ丼
 みそしる
 おひたし

22日
 ☆●黒コッパパン
 ●ポテトクリーム煮
 ●アスパラとコーンのソテー
 パイン缶

豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロ
 リー しょうが にんにく マッシュルー
 ム グリンピース 小麦粉 醤油/ハム 凍
 り豆腐 醤油 人参 きゅうり コーン
 ごま

鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わ
 らび たもぎたけ なめこ しいたけ 醤
 油 長ねぎ ほうれん草/じゃがいも きな
 こ/黄桃缶

胚芽精米 大麦 醤油 あさり しょうが
 人参 ごぼう みそ 葉大根/厚揚げ 小松
 菜 みそ /ちくわ チーズ 小麦粉 卵
 パン粉

鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/豆腐 なめこ
 長ねぎ みそ/ほうれん草 もやし 系かつ
 お 醤油

ベーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュ
 ルーム 小麦粉 バター チーズ スキム
 ミルク 牛乳 豆乳 パセリ/コーン アス
 パラガス バター/パイン缶

25日
 ごはん
 豆腐のカレーソース
 さんまの竜田揚げ
 磯和え
 真菜小 給食なし(運動会振替休業日)

26日
 味噌ラーメン
 シナモンポテト
 甘夏かん

27日
 アスパラ焼豚チャーハン
 ●南瓜コロッケ
 大根サラダ
 天使大学実習生
 メニュー

28日
 豚たまねぎ丼
 みそしる
 黄桃缶
 天使大学実習生
 メニュー

29日
 ☆●コッパパン
 ●クリームシチューカレー風味
 釧路産たらフライ
 小松菜サラダ

豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが に
 んにく グリンピース りんご 小麦粉
 醤油/さんま しょうが 醤油/小松菜 も
 やし 醤油 もみのり

豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく
 ごま ごま油 みそ 豆板醤 もやし メ
 ンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ 荳わか
 め/さつまいも/なつみかん

胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 長ねぎ
 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コー
 ン しいたけ アスパラガス ごま油/南瓜
 コロッケ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人
 参 ごま 醤油 ごま油

豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ 醤油
 しょうが/じゃがいも カットわかめ 長ね
 ぎ みそ/黄桃缶

豚肉 セロリー じゃがいも 玉ねぎ 人
 参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳
 スキムミルク チーズ/釧路産たらフライ/
 ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 小松菜
 ごま油