

日	献立名	材料と主な働き						エネルギー	たんぱく質	こんだて献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)	kcal	g	
18	①米粉パン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④アスパラガスソテー	③とり肉 ③白花豆 ④ベーコン	②牛乳 ③チーズ	③にんじん③トマト ④アスパラガス ④ほうれんそう ④ピーマン	③たまねぎ ③グリーンピース ③マッシュルーム ④しめじ	①パン ③じゃがいも	③油 ④オリーブオイル	小学校 615	24.7	[19・金] よく噛んで食べましょう。
19	①ごはん ②牛乳 ③なめこ汁 ④鶏砂肝とナッツのかみかみ揚げ	③豆腐 ③みそ ④鶏砂肝	②牛乳	③にんじん ④パセリ	③たまねぎ ③なめこ ③もやし ③えのき ③ふかねぎ	①米 ③④じゃがいも	④なたね油 ④カシューナッツ	小学校 629	22.1	
22	①ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④チンジャオロース	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③えだまめ ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③えのき ③コーン ④たけのこ ④しょうが ④キャベツ ④しいたけ	①米 ④さとう ④かたくりこ ④かたくりこ	③④ごま ③④ごま油	小学校 643	30.0	[23・火] ドッグパンにドライカレーをはさんで食べてください。
23	①ドッグパン ②牛乳 ③麦入り野菜スープ ④ドライカレー	③とり肉 ④豚肉 ④大豆	②牛乳 ④チーズ	③④にんじん ③こまつな ③えだまめ ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのき	①パン ③じゃがいも ③大菱 ④さとう④小麦粉	④油	小学校 612	32.4	
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④かつお腹皮のごま味噌がらめ	③かまぼこ ③油揚げ ④かつお腹皮 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③ふかねぎ ③しいたけ ③キャベツ ④しょうが	①米 ④かたくりこ ④さとう	④なたね油 ④いりごま	小学校 643	31.4	[26・金] 親子丼の具をごはんにかけて食べてください。
25	①小型菓糖パン ②牛乳 ③かご豚うどん ④コーンしゅうまい (小1・2年1個、他1人2個)	③豚肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③油揚げ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ④コーン	①パン ③うどん ③さとう	③油	小学校 656	31.4	
26	①ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④アーモンド和え	③とり肉 ③さつま揚げ ③たまご ③油揚げ	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③ふかねぎ ③しいたけ ③たまねぎ ③えのき ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①米 ③かたくりこ ④さとう	③油 ④アーモンド ④オリーブオイル	小学校 656	30.8	[29・月] 札幌牛ビビンパの具をごはんにかけて食べてください。
29	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④札幌牛ビビンパの具	③ベーコン ④牛肉 ④たまご	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③きくらげ ③しいたけ ③キャベツ ④だいずもやし	①米 ①麦 ③じゃがいも ③ビーフン ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 629	26.7	
30	①バーガーパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④かつおトロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース	③ベーコン ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③セロリ ③しいたけ ③えのき ③だいこん ④しょうが ⑤キャベツ	①パン ③④じゃがいも ④さとう	④なたね油	小学校 653	26.7	[30・火] バーガーパンにかつおトロッケとポイルキャベツをはさんで、マイティソースをかけて食べてください。
31	①ごはん ②牛乳 ③かんぱちのつみれ汁 ④バーベキューソース炒め	③かんぱち ③油揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ④キャベツ ③しめじ ④りんご ③えのき ③もやし	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 620	28.4	

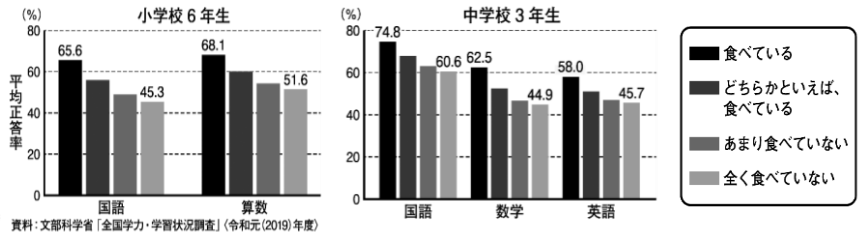
5月 給食だより

食べていますか? 朝ごはん

毎日朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人はそうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 毎日朝ごはんを食べますか?



パパッと簡単朝ごはんレシピ

～のせて焼くだけ さけマヨ・トースト～

<材料 1人分>

- ★食パン(6枚切り)・・・1枚
- ★鮭フレーク・・・1枚
- ★マヨネーズ・・・20g
- ★練りわさび・・・少々
- ★きざみのり・・・少々

(作り方)

- 鮭フレークにマヨネーズと練りわさびを少々混ぜ、パンに乗せて焼く。きざみのりをトッピングして完成。



～かんたん厚切りフレンチトースト～

<材料 1人分>

- ★フランスパン・・・4cm分(食パンでも◎)
- ★卵・・・1個
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ★牛乳・・・大さじ2

(作り方)

- ①パンは片面の縦・横に1～2本、切込みを入れる。(しみこみやすくするため)
- ②卵・砂糖・牛乳をあわせて、パンに浸す。
- ③オーブントースターにクッキングシートを敷き、②をのせる。焼き色がつくまで、4～5分焼く。

作ってみてくださいね♪



5 月 こんだてよていひょう

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1	①ごはん ②牛乳 ③玉ねぎのみそ汁 ④鶏肉の梅かつお	③豆腐 ③みそ ④とり肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③もやし ③キャベツ ③ふかねぎ ③えのき ③しょうが ③ごぼう ④うめ	①米 ③じゃがいも ④かたくりこ ④さとう	④なたね油	小学校 672 26.8 中学校 774 30.6		八十八夜って？ なあじ
2	①小型黒糖パン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④手作りお茶蒸しパン	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④豆乳	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④お茶	③しょうが ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ	①パン ③さとう ④かたくりこ ④小麦粉	③ごま油 ④油	小学校 680 26.7 中学校 861 32.5		「夏も近づく八十八夜」 という茶摘みの歌を知っ ていますか？八十八夜は、 立春から数えて88日目 のこと。今年は、5月2日 です。この時期から畑に 霜が降りる心配がなくなる ので、農家では、茶摘み を始める目安とされてい ます。みなさんの住む札幌 市は温暖な気候を生か し、明治30年頃から お茶の栽培が始まって います。給食にも登場す るので味わって食べて くださいね！
8	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④もやしのピリ辛ソテー	③とり肉 ③ちくわ ③生揚げ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③ごぼう ③れんこん ③たけのこ ③こんにやく ③しいたけ ④キャベツ ④もやし	①米 ③じゃがいも ③さとう		小学校 641 26.6 中学校 755 30.6		
9	①黒糖パン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④鶏肉のハーブ焼き	③ベーコン ④とり肉	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③コーン	①パン ③じゃがいも		小学校 672 31.8 中学校 829 38.0		
10	①ごはん ②牛乳 ③水ぎょうざスープ ④豚キムチ	③ベーコン ③④豚肉 ③とり肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④えだまめ	③④たまねぎ ③ねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③きくらげ ④もやし ④はくさいキムチ	①米 ③はるさめ ③小麦粉 ③さとう	③油 ④ごま油	小学校 615 23.7 中学校 759 28.3		
11	①ミルクパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ジャーマンポテト	③とり肉 ③レドキドニー ③ウインナー ③ひよこ豆 ③大豆 ④ベーコン	②牛乳	③④にんじん ③トマト ③ブロッコリー ④えだまめ	③セロリ ③④たまねぎ ④マッシュルーム ④キャベツ	①パン ③マカロニ ④じゃがいも	④油	小学校 637 31.1 中学校 784 37.3		八十八夜
12	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④さかなのアイオリ焼き	③油揚げ ③みそ ④ほき	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③ごぼう ③しょうが ③だいこん ③ふかねぎ ④にんにく	①米 ③じゃがいも	③ごま ③ごま油 ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 656 32.0 中学校 766 32.1		
15	①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④さっぱり和え	③豚肉	②牛乳 ③生クリーム	③④にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま油	小学校 624 21.1 中学校 751 26.4		[15・月] ハヤシライスのルー をごはんにかけて 食べてください。
16	①バターパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④れんこんのかみかみサラダ	③ウインナー ③レドキドニー ③ひよこ豆 ③とり肉 ③豚肉	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ③ほうれんそう ③トマト	③セロリ ③たまねぎ ④きゅうり ④れんこん ④コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ③④さとう	④いりごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 613 24.9 中学校 768 29.7		
17	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐のうま煮 ④茎わかめのきんぴら	③とり肉 ③高野豆腐 ③さつま揚げ	②牛乳 ④茎わかめ	③④にんじん	③ふかねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ ④こんにやく ④ごぼう	①米 ③④さとう	③④油 ④ごま	小学校 630 28.0 中学校 759 33.7		八十八夜

作ってみませんか？

手作りお茶蒸しパン

～5月2日献立より～

★材料(4人分)

- A {
- 薄力粉・・・100g
 - ベーキングパウダー・・・2.5g
 - 煎茶・・・5g
 - 粉茶・・・5g
 - 砂糖・・・60g
 - サラダ油・・・20g
 - 調整豆乳・・・70g
 - 食塩・・・小さじ1/4

<作り方>

- ① Aを合わせてよくふるっておく。
- ② 砂糖・調整豆乳・食塩を混ぜ合わせる。
- ③ ふるった粉類、煎茶を2回に分けて入れ、泡だて器で粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ カップに生地を流す。
- ⑤ 蒸し器にお湯を沸かし、④を入れて12分中火で蒸す。

5月2日は八十八夜。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。お茶を使った料理を、ぜひ親子でつくってみてくださいね！

