

2025年

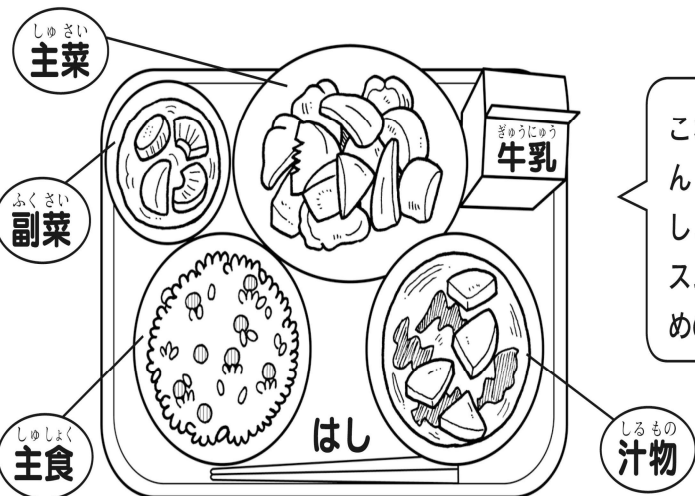
5月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
 あさ た げん き まい にち 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！ 			1日 ①エビピラフ ②ふわふわスープ ③しモン和え ④牛乳 	2日 かいこう き ねん ひ 開校記念日
がつ か ひ 5月9日は、アイスクリームの日です。 まいとし ほっかいどう きょうかい 毎年、北海道アイスクリーム協会さんからアイスクリームが寄贈 されてます。(寄贈は、生徒だけです) か きゅうしよく で かんしゅ た 9日の給食に出ますので、感謝して食べましょう。 		7日 はん わかたけじる ①ご飯②若竹汁 ③厚揚げのみそ煮 ④もやしとしめじ和え ⑤牛乳 	8日 しよく ①食パン②みかんジャム ③きのこスープ ④スパニッシュオムレツ ⑤海藻サラダ⑥牛乳 	9日 きそろ アイスクリーム寄贈 ①メキシカンピラフ ②大根スープ ③グリーンサラダ ④牛乳 
12日 ①ご飯②みそ汁 ③豆腐ステーキ ④春雨の中華サラダ ⑤牛乳 	13日 ①スパゲティーナポリタン ②わかめスープ ③フルーツヨーグルト ④牛乳 	14日 ①山菜ピラフ ②野菜スープ ③南瓜のサラダ ④牛乳 	15日 ①ご飯②みそ汁 ③揚げ魚の野菜あんかけ ④おかか和え ⑤牛乳 	16日 ①三色丼 ②根菜ごま汁 ③酢の物 ④牛乳 
19日 ①ご飯②みそ汁 ③豚肉の生姜焼き ④ごま酢和え ⑤牛乳 	20日 ①ごぼうとアサリの混ぜご飯 ②みそワントン汁 ③もやしのひじき和え ④牛乳 	21日 ①ご飯②みそ汁 ③肉じゃがコロケ ④青菜のなめたけ和え ⑤牛乳 	22日 ①黒コッペパン②小松菜のスープ ③豆腐とツナのオープン焼き ④コールスロー ⑤牛乳 	23日 ①チキンカレー ②福神漬 ③フルーツサラダ ④牛乳 
26日 ①ご飯②かき玉汁 ③鯖のみそ煮 ④梅和え ⑤牛乳 	27日 ①しょう油ラーメン ②青のりポテト ③プリン ④牛乳 	28日 ①鶏すき丼 ②みそ汁 ③辛子和え ④牛乳 	29日 ①ご飯②みそ汁 ③ウィンナーソテー ④ビーフンサラダ ⑤牛乳 	30日 ①五目あんかけご飯 ②ニラ玉スープ ③ナムル ④牛乳 



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



新年度が始まり1か月たちました。新入生のみなさんも、新しい生活に慣れてきたようです。
進級した2、3年生のみなさんも、先輩として頑張っています。
ゴールデンウィークが明ければ夏に向かい暑くなってくるので、体調に気をつけて元気に楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

～今月の給食のポイント～



たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

給食でも、新じゃがいもや新たまねぎ、春キャベツも登場しますよ～♪



「山菜ピラフ」・・・和食料理に使うことが多い山菜を洋風のバターライスに炊き込んだピラフで味わってもらいます。山菜は、細竹・わらびを使います。



「揚げ魚の野菜あんかけ」・・・魚は、ホキを使います。ホキとは、タラ目マクルロヌス科の深海魚で「白身魚」として一般的に扱われることが多く、その身は淡白な味わいでクセが少ないのが特徴です。給食でも、よく使っています。



「鯖のみそ煮」・・・給食では、魚の献立も、たくさんありますが、鯖のみそ煮は、人気があります。添えた茹でた大根やインゲンもみそタレが絡んで、ご飯のおかずになります。給食で使う魚は、骨なしの魚を使用していますので、安心して食べられます。