

2026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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>5月</p> </div> <div style="text-align: center; border: 2px dashed orange; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p>朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
<p>5月9日は、<u>アイスクリームの日</u>です。</p> <p>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います。(寄贈は、生徒だけです)</p> <p>今年は、どんなアイスかな?</p> <p>8日の給食に出ます。感謝して食べましょう。</p>		<p>旬の、北海道産のグリーンアスパラは、新鮮で甘くて美味しいです。サラダにして食べてもらいます。</p> 	<p>7日</p> <p>①スパゲティーナポリタン ②ミックスサラダ ③牛乳</p> 	<p>1日</p> <p>①山菜ピラフ ②五目スープ ③カニ風味サラダ ④牛乳</p> 
<p>11日</p> <p>①ご飯②みそ汁 ③焼き魚(ほっけ) ④肉じゃが ⑤牛乳</p> 	<p>12日</p> <p>①食パン②リンゴジャム ③野菜スープ ④キャベツと豆腐の重ね蒸し ⑤わかめとイカのサラダ⑥牛乳</p> 	<p>13日</p> <p>①卵丼 ②みそ汁 ③ごま酢和え ④牛乳</p> 	<p>14日</p> <p>①ご飯 ②真だくさんみそ汁 ③唐揚げ ④のり和え⑤牛乳</p> 	<p>15日</p> <p>①五目あんかけご飯 ②小松菜のスープ ③カリポリサラダ ④牛乳</p> 
<p>18日</p> <p>①ご飯②みそ汁 ③手ごね和風ハンバーグ ④わさびマヨネーズ和え ⑤牛乳</p> 	<p>19日</p> <p>①ビーンズピラフ ②春雨スープ ③レモン和え ④牛乳</p> 	<p>20日</p> <p>①ご飯②みそ汁 ③魚の揚げ煮 ④ゴマネーズサラダ ⑤牛乳</p> 	<p>21日</p> <p>①しょう油ラーメン ②ギョウザ ③ナムル ④牛乳</p> 	<p>22日</p> <p>①三色丼 ②けんちん汁 ③酢みそ和え ④牛乳</p> 
<p>25日</p> <p>①ご飯②きのこスープ ③マーボー春雨 ④グリーンアスパラのサラダ ⑤牛乳</p> 	<p>26日</p> <p>①セルフホットドッグ ②青菜のミルクスープ ③オレンジゼリー ④牛乳</p> 	<p>27日</p> <p>①ごぼうとアサリのまぜご飯 ②みそ汁 ③ミモザサラダ ④牛乳</p> 	<p>28日</p> <p>①ご飯②みそ汁 ③鶏の照り焼き ④切り干し大根のサラダ ⑤牛乳</p> 	<p>29日</p> <p>①ミートボールカレー ②福神漬 ③もやしとしめじ和え ④牛乳</p> 

しょく いく

食育だより

配ぜん 正しい置き方をしていますか？

主菜 (しゅさい) 副菜 (ふくさい) 主食 (しゅじく) 汁物 (じゅうぶつ) はし 牛乳 (ぎゅうにゅう)

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

いすに深く座る 背もたれに寄りかからない 机と体はこぶし1つ分あげる 両足を床につける



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～

ぼくたち 新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

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いただきます。山菜は、細竹・わらびを使います。



「魚の揚げ煮」・・・助宗鱧を使います。助宗鱧は、加工品（たらこや明太子、かまぼこや竹輪などの「冷凍すり身」の主な原料として使われることが多い魚です。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。



セルフホットドッグ・・・背割りコッペパンにウィンナーや野菜を挟んで食べていただきますが別々に食べても良いです。好きなスタイルで食べてください。