ランチタイム

5月

令和８年５月
西の里中学校給食調理場
Tel ３７４-３１３２

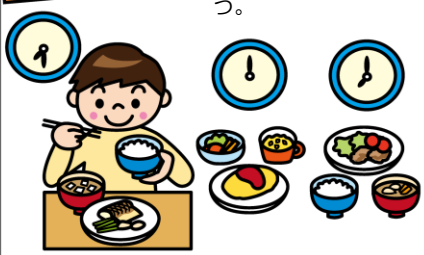
新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

食事

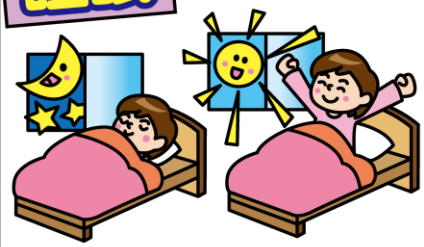
朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

令和7年度 特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用した給食設備の更新

令和8年（2026年）3月、北海道防衛局の「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用し中学校給食用の食器・保温保冷食缶並びに市内中学校2校（東部中学校、大曲中学校）の牛乳保冷庫を更新しました。

このことにより、一層の衛生管理の充実が図られたことに加え、保温保冷食缶の更新により給食の保温性が向上し、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく、適温での提供が可能となりました。

また、牛乳保冷庫の更新により保冷性が向上し、より冷たくおいしい状態で牛乳の提供が可能となりました。

今後も調整交付金事業を活用して、食中毒の防止や衛生管理の向上に努め、安全で安心な学校給食を提供できるよう取り組んでまいります。

【食器・保温保冷食缶】

【牛乳保冷庫（東部・大曲中学校）】

5月 献立表

2026年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質：33.0ｇ
脂 質：27.5ｇ
塩 分：3.3ｇ

北広島市西の里中学校給食調理場

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金 ご 飯	ご飯		
卵入りコーンスープ	でん粉	豆腐 鶏卵 わかめ	コーン 玉葱
東部中給食なし 焼きギョウザ	砂糖 小麦粉 大豆油 でん粉	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 にら 生姜
804 kcal チンジャオロースー	ごま油 きび和糖 でん粉	豚肉	にんにく 筍 玉葱 ピーマン
4 月 みどりの日			
5 火 こどもの日			
6 水 振替休日			
7 木 ご 飯	ご飯		
すき焼き	きび和糖 黒砂糖 菜種油	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 こんにゃく
白身魚フライ ソース（個袋）	菜種油 パン粉 小麦粉 でん粉	ほき	
846 kcal ごま和え	きび和糖 ごま		小松菜 もやし
8 金 ご 飯	ご飯		
豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	長葱
つくねバーグ	でん粉 パン粉 きび和糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌 ひじき	ごぼう 長葱 人参 生姜
791 kcal キャベツと昆布の和え物	きび和糖 ごま油	鰹節 昆布	ほうれん草 キャベツ
11 月 たけのこご飯	ご飯 きび和糖 菜種油	鶏肉 油揚げ	筍 椎茸 人参
鶏団子の味噌汁	じゃがいも パン粉 大豆油 でん粉 砂糖	味噌 鶏肉	ごぼう 人参 長葱 大根 舞茸 玉葱
たらのスパイス揚げ	でん粉 菜種油	たら 大豆粉	
おはなし給食 ミニトマト			ミニトマト
779 kcal 豆乳プリン	水あめ 砂糖	豆乳	
12 火 カレーうどん	うどん きび和糖 でん粉 小麦粉	豚肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参 生姜 にんにく しめじ
マッシュポテトのチーズ焼き	じゃがいも バター きび和糖	生クリーム 牛乳 チーズ	
904 kcal もやしと切干大根の和え物	きび和糖 ごま油 菜種油		切干大根 もやし ほうれん草
13 水 ツナサンド	角食 きび和糖 マヨネーズ	まぐろ油漬け	玉葱 きゅうり
オニオンスープ	菜種油 バター		玉葱 人参 パセリ
794 kcal プレーンオムレツ ケチャップ（個袋）	大豆油	鶏卵	トマト
14 木 ご 飯	ご飯		
わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	大根 長葱 椎茸
春巻き	菜種油 大豆油 春雨 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉	豚肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ 椎茸
859 kcal テジプルコギ	きび和糖 ごま油 菜種油 ごま	豚肉	にんにく もやし 人参 玉葱 にら しめじ
15 金 ポークハヤシライス	麦ご飯 菜種油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 人参 生姜 トマト
ほうれん草とベーコンのサラダ	ドレッシング（乳・りんご・ごま使用）	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン
945 kcal 黄桃缶			黄桃
18 月 十勝豚丼	ご飯 きび和糖 グラニュー糖 でん粉	豚肉	
大根と油揚げの味噌汁		味噌 油揚げ	大根 えのき茸 長葱 人参
おかかきゅうり	きび和糖 ごま油	鰹節	きゅうり 人参
804 kcal アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
19 火 ペンネボロネーゼ	ペンネ 小麦粉 オリーブ油	豚肉	玉葱 にんにく トマト パセリ 人参
手作りココア蒸しパン	小麦粉 砂糖 大豆油 ココア	鶏卵 乳製品	
842 kcal キャベツとハムのサラダ イタリアンドレッシング（個袋）	ドレッシング（りんご使用）	ハム	キャベツ きゅうり 人参
20 水 揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 しめじ
ガーリックチキン	でん粉 きび和糖 菜種油	鶏肉	にんにく
798 kcal コーンソテー	バター	ベーコン	コーン 小松菜
21 木 焼豚チャーハン	ご飯 バター ごま油	豚肉	長葱 生姜 椎茸 人参 にんにく
豆腐とレタスのスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	長葱 レタス
パオズ	小麦粉 砂糖	大豆粉 豚肉	キャベツ 長葱 生姜 こんにゃく
772 kcal ピーチゼリー和え	砂糖		黄桃 りんご果汁 パイン 桃果汁
22 金 ご 飯	ご飯		
キャベツの味噌汁		味噌 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱
さばのピリ辛焼き	きび和糖 でん粉	さば 味噌	にんにく
840 kcal 炒め納豆	きび和糖 菜種油	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱
25 月 チキンカレー	麦ご飯 じゃがいも 小麦粉 菜種油	鶏肉 牛乳 大豆 チーズ	人参 玉葱 生姜 トマト にんにく りんご しめじ エリンギ
人参ごまマヨサラダ	マヨネーズ ごま きび和糖	まぐろ油漬け	人参 きゅうり コーン
933 kcal パイン缶			パイン
26 火 塩焼きそば	中華麺 ごま油 菜種油	つと（たらすりみ） 豚肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ にんにく ピーマン
枝豆と豆腐のミンチカツ ソース（個袋）	菜種油 パン粉 でん粉 大豆油 砂糖	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆
815 kcal 甘夏ゼリー和え	砂糖		夏みかん果汁 りんご果汁 パイン 甘夏柑
27 水 コッペパン チョコクリーム（個袋）	コッペパン 水あめ ココア 砂糖	練乳	
大根とベーコンのスープ		ベーコン	玉葱 大根 人参 しめじ パセリ
マカロニグラタン	ベンネ 菜種油 小麦粉 バター パン粉	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 パセリ
854 kcal 野菜サラダ 和風ドレッシング（個袋）	ドレッシング		キャベツ きゅうり コーン 人参
28 木 ご 飯	ご飯		
なめこの味噌汁		豆腐 味噌	なめこ 大根 長葱
ぶりの香味揚げ	でん粉 きび和糖 菜種油 小麦粉	ぶり	生姜 にんにく 玉葱
849 kcal 肉じゃが煮	じゃがいも 菜種油 黒砂糖 きび和糖	豚肉	切干大根 玉葱 生姜 椎茸 人参 こんにゃく
29 金 ご 飯	ご飯		
すまし汁		豆腐 鶏肉	長葱 人参 椎茸 ほうれん草
豚肉の味噌焼き	きび和糖	豚肉 味噌	にんにく
826 kcal きんぴらごぼう	菜種油 きび和糖 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう こんにゃく 人参

◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

おはなし給食

いろいろな本に登場する料理や食べ物を味わう給食です。小中学校の図書司書と連携して献立を考え、本の紹介をしていきます。
第２回は「たけのこによきによき」に登場するたけのこを給食用にアレンジした「たけのこご飯」を５月１１日（月）に提供予定です。楽しみにしていてください。