

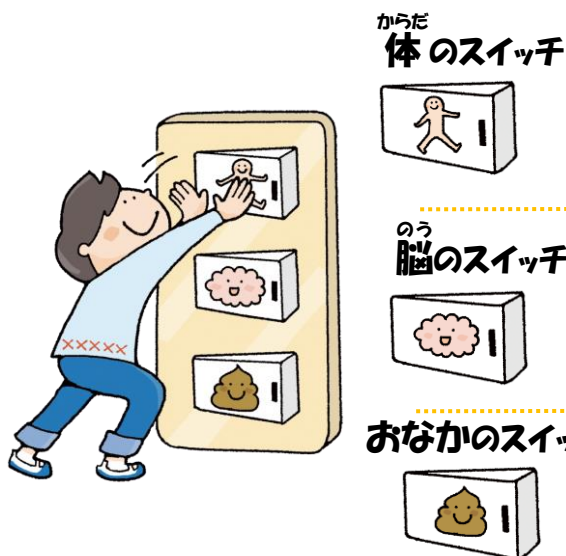
# 給食だよい



2023年5月2日（木）札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

新学期が始まってまもなく1か月が経ちます。1年生も少しずつ学校の雰囲気慣れてきたようです。この時期は緊張も解け、疲れが出やすくなる時期でもあります。運動会の練習も始まりますので、体調を崩さないように、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせることが大切です。

## 朝ごはんを食べて、3つのスイッチをオン！



### からだのスイッチ

朝ごはんを食べることで、寝ている間に不足したエネルギーの栄養素を補うことができます。そのため、午前中を元気に過ごすための力になります。また、体温が上がリ、体を目覚めさせる働きがあります。

### のうのスイッチ

ごはんやパン、めんに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて、脳を動かすためのエネルギー源になります。また、よくかんで食べることで、脳に刺激が与えられて脳の働きが活発になります。

### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんをしっかり食べて、お腹をすっきりさせてから登校すると1日元気に過ごせます。

ちょうしょく しゅうかん  
朝食をとる習慣がないけれど…

→まずは何かを食べる！



## あさごはんステップアップ

すぐに完ぺきな朝ごはんを食べようと思っても、なかなか難しいものです。まずは、おにぎりやパンなど、主食を食べる習慣をつけて、少しずつステップアップしていきましょう。



### ●物価高騰の影響による学校給食の対策について(札幌市教育委員会より)

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用（1食あたり35円程度）を負担することにより、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。なお、札幌市が物価の動向等について注視をしているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和6年度に限った取組であることを御承知置きください。※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。



学校給食費の公会計化のため、土日及び祝日を除き、入院等で長期間欠席する際の給食停止には、専用の様式による事前申請が必要です。  
(※停止には、申請日より5日を要します。詳細は札幌市HPを御覧ください。)

# 5月の予定献立



| 月<br>6                                                                                 | 火<br>7                                                                              | 水<br>8                                                                              | 木<br>9                                                                      | 金<br>10                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 振替休業日                                                                                  | コッペパン<br>ポトフ<br>ラーメンサラダ<br>パイン缶                                                     | ごはん<br>豆腐のトロトロ煮<br>あげぎょうざ<br>ジュシーオレンジ                                               | パスタクリームソース<br>フルーツミックス                                                      | ふかがわめし<br>みそ汁<br>(小松菜・厚揚げ)<br>ザンギ                                                               |
|                                                                                        | コッペパン・チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・大根・人参・さやいんげん・鶏がら/生ラーメン・ハム・胡瓜・もやし・コーン・人参・ごま油・ごま/冷凍パイン | 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら/ぎょうざ(冷凍)/ジュシーオレンジ                                      | ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・豚骨/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)  | 胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉だいこん/厚揚げ・小松菜/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉                                             |
| 13                                                                                     | 14                                                                                  | 15                                                                                  | 16                                                                          | 17                                                                                              |
| ごはん<br>肉じゃが<br>あげえびしゅうまい<br>おかかふりかけ                                                    | ツイストパン<br>小松菜のクリーム煮<br>やさいコロッケ<br>りんご                                               | 豆とひき肉のカレー<br>和風サラダ                                                                  | 五目うどん<br>バターポテト<br>パイン缶                                                     | わかめごはん<br>みそ汁<br>(高野豆腐・小松菜)<br>メンチカツ                                                            |
| 白飯・豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜/えびしゅうまい(冷凍)/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・ごま    | ツイストパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がら/ポテトコロッケ(冷凍)/りんご    | 白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉・ケチャップ・鶏がら/大根・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・ごま | ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶          | 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/メンチカツ(冷凍)                                                            |
| 20                                                                                     | 21                                                                                  | 22                                                                                  | 23                                                                          | 24                                                                                              |
| ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>いわしのカリカリフライ<br>いそ和え<br>(小松菜・もやし)                                   | ロールパン<br>ベーコンシチュー<br>白身魚のフライ<br>ミニトマト                                               | 豚すき丼<br>みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>アスパラの天ぷら                                                 | しょうゆラーメン<br>スパイシーポテト<br>白桃缶                                                 | ビビンバ<br>ひじき春巻<br>ヨーグルト和え                                                                        |
| 白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・グリーンピース・りんご・小松菜・ケチャップ・鶏がら/いわしのカリカリフライ(冷凍)/小松菜・もやし・切りのり | ロールパン/ベーコン・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・鶏がら/真鱈・小麦粉・卵・パン粉/ミニトマト         | 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/豆腐・わかめ・長ねぎ/アスパラ・小麦粉・卵                                  | ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鶏がら・豚骨/じゃがいも・チリパウダー・白桃缶 | 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・長ねぎ・ごま油/ひじき春巻(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)/ヨーグルト |
| 27                                                                                     | 28                                                                                  | 29                                                                                  | 30                                                                          | 31                                                                                              |
| ごはん<br>けんちん汁<br>かれいからあげ<br>ひじきの煮物                                                      | くろコッペパン<br>オニオンポタージュ<br>小松菜とコーンのサラダ<br>黄桃缶                                          | かきあげ丼<br>みそ汁<br>(豆腐・なめこ)<br>おひたし<br>(小松菜・もやし)                                       | 山菜うどん<br>ごまみそポテト<br>パイン缶                                                    | ラム肉のピラフ<br>かぼちゃコロッケ<br>小松菜サラダ                                                                   |
| 白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ・片栗粉/ひじき・油揚げ・にんじん                                | 黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/小松菜・コーン・ごま/黄桃缶               | 白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・もやし・糸かつお              | ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎ茸・なめこ・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃがいも・ごま・パイン缶            | 胚芽米・大麦・バター・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・カレー粉/かぼちゃコロッケ(冷凍)/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油         |

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

## 背筋をピンと姿勢を正そう！

よい姿勢をつくるためのポイント



背筋が伸びた姿勢で食べると、胃や腸がづぶれないため、食べたものの栄養をしっかりと体に取りこむことができます。食器は、手にもって食べましょう。