



# 給食だより5月号

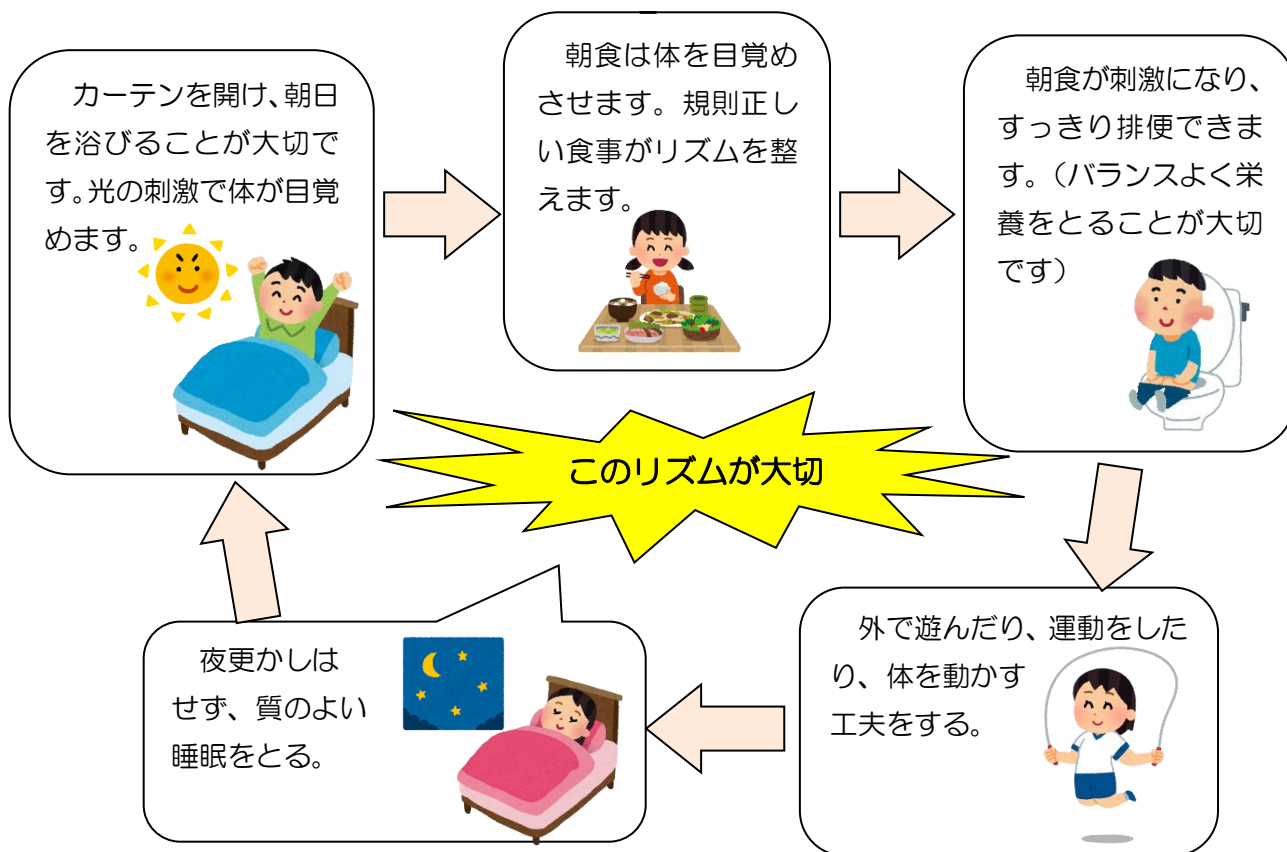
令和7年4月30日  
札幌市立平岸小学校  
札幌市立平岸西小学校

まだ寒暖の差はありますが、いよいよ運動会の練習が始まります。長時間運動をすると、エネルギーの消費量が多くなります。また、筋肉や骨を丈夫にするためにも、バランスの良い食事で、栄養をしっかり補給しましょう。

## ～生活リズムと食事～



子どもが健康に過ごすためには、「よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹が空く→よく食べる→すっきり出す」という流れが、一日の中でリズムをもってできていることが大切になります。



特に異常がないのに元気が出ない、だるい、食欲がないなど不調を訴える場合には、生活習慣が関係していることがあります。睡眠、食事などが連鎖的に乱れやすいためです。

### 生活リズムが乱れる例

朝寝坊→朝食の欠食でエネルギーが足りない→元気に遊ぶことができない→夜になると体温が上がってきて元気になる→寝るのが遅くなるという悪循環のリズムになってしまう。



早寝、早起きの習慣をつけ、間食のとり過ぎや、就寝前に食べることで朝起きたときの空腹感が感じられないということがないようにしましょう。規則正しい生活リズムを心掛け、お子さんが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご配慮をお願いします。

# 5月の予定献立

牛乳は毎日つきます。

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>・給食で使用する予定の食品を記載しております（野菜・果物は天候により変更になる場合があります）。</div> <div>・あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意願います。</div> <div>・調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。</div>                                      |  | 1 日 (木)                                                                                                                                            |  | 2 日 (金)                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | ごはん<br>けんちん汁<br>サバのバーベキュー<br>ソースがけ<br>ごま和え<br>鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱/卵 小麦粉 片栗粉 玉葱 生姜 にんにく/ほうれん草 もやし ごま                                         |  | きつねうどん<br>青のりポテト<br>ジュシーオレンジ<br>ワトめん 油揚げ 鶏肉 と 干し椎茸 長葱 たもぎ草 ほうれん草/じゃが芋 青のり/ダース/ルツ                                                             |  |
| <div>5月5日は「端午の節句」</div> <div>5月5日の子どもの日には、「ちまき」や「かしわ餅」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえ、それを食べることで免疫が付き無病息災を願うという意味があります。「かしわ餅」には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとの願いが込められています。</div> |  | 7 日 (水)                                                                                                                                            |  | 8 日 (木)                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 角食<br>イタリアンスープ<br>ホッケの<br>オーミールフライ<br>チョコクリーム<br>角食/バーツ ジャが芋 玉葱 人参 コーン パセリ マカロニ/ホッケ 小麦粉 卵 オートミール パン粉/豆乳 チョコレート ココア/カスター                            |  | ごはん<br>とり天<br>味噌汁<br>ごま和え<br>鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 パセリ/グバダ-/もやし 油揚げ/小松菜 もやし ごま                                                                |  |
| 12 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 13 日 (火)                                                                                                                                           |  | 14 日 (水)                                                                                                                                     |  |
| チキンライス<br>南瓜コロッケ<br>コロコロサラダ<br>胚芽精米 大麦 バター トマト 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム/南瓜 パン粉 乾燥マッシュポテト 玉葱 脱脂粉乳 米粉 小麦粉/卵 凍り豆腐 人参 胡瓜 コーン ごま                                                                                                                                                       |  | ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>イワシの<br>カリカリフライ<br>磯和え<br>ごはん/豆腐 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 カレールー/イワシ 水あめ たん白加水分解物 生姜 乾燥マッシュポテト でん粉 玄米粉 米粉/パン粉/小松菜 もやし のり |  | 背割りコッペパン<br>コンクリームスープ<br>セルフドック<br>(ウインナー)<br>りんご<br>背割りのコッペパン/コンクリームスープ 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ/オリーブオイル/りんご                         |  |
| 15 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 16 日 (金)                                                                                                                                           |  | 17 日 (土)                                                                                                                                     |  |
| 豚すき丼<br>味噌汁<br>パイン缶<br>ごはん 豚肉 白滝 玉葱 たけのこ たもぎ草 ほうれん草/じゃが芋 塩わかめ 長葱/パイン缶                                                                                                                                                                                                     |  | たぬきうどん<br>チーズポテト<br>温州みかんゼリー<br>ワトめん えび あさり 人参 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 ほうれん草 長葱 たもぎ草 干し椎茸/じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スライス/温州みかん果汁 粉あめ                         |  |                                                                                                                                              |  |
| 19 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 20 日 (火)                                                                                                                                           |  | 21 日 (水)                                                                                                                                     |  |
| ビビンバ<br>ひじき春巻<br>フルーツミックス<br>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長葱 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ごま/たけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉 オイスターソース 小麦粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶                                                                                                                                         |  | 豆とひき肉のカレー<br>もやしのごまサラダ<br>ごはん 豚肉 玉葱 人参 切り 生姜 にんにく イケソ豆 レーズン 小麦粉/ほうれん草 もやし コーン 人参 豆板醤 ごま                                                            |  | 横割りパンズパン<br>クリームシチュー<br>カレー風味<br>釧路産タラフライ<br>甘夏かん<br>横割りのパンズパン/豚肉 切りじゃが芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールー 牛乳 豆乳 スライスチーズ/卵 パン粉 小麦粉 でん粉 ライ麦粉/甘夏かん       |  |
| 22 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 23 日 (金)                                                                                                                                           |  | 24 日 (土)                                                                                                                                     |  |
| ごはん<br>にらたまスープ<br>揚げぎょうざ<br>ナムル<br>ごはん/卵 豆腐 にら 片栗粉/豚肉 キャベツ 小麦粉 玉葱 鶏肉 パン粉 粒状小麦たん白 馬鈴薯でん粉 生姜/卵 ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 長葱 豆板醤 ごま油 ごま                                                                                                                                           |  | パスタシーフード<br>トマトソース<br>バジルポテト<br>ワトパスタ バーツ えび いかに あさり 玉葱 人参 マッシュルーム 切り にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶/じゃが芋 にんにく バジル                                              |  |                                                                                                                                              |  |
| 26 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 27 日 (火)                                                                                                                                           |  | 28 日 (水)                                                                                                                                     |  |
| 深川めし<br>味噌汁<br>ちくわチーズつま揚げ<br>胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 小松菜/豆腐 塩わかめ 長葱/竹輪 チーズ 小麦粉 卵                                                                                                                                                                                            |  | たきこみいな<br>メンチカツ<br>しょうが和え<br>胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき ごま のり/豚肉 パン粉 玉葱 小麦粉 大豆たん白 でん粉/小松菜 もやし 生姜                                                      |  | 黒コッペパン<br>アスパラクリーム煮<br>野菜コロッケ<br>パイン缶<br>黒コッペパン/アスパラ マカロニ 人参 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スライス/じゃが芋 豚肉 玉葱 コーン 人参 グリンピース 脱脂粉乳 小麦粉 パン粉 ごま/パイン缶 |  |
| 29 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 30 日 (金)                                                                                                                                           |  | 31 日 (土)                                                                                                                                     |  |
| ごはん<br>さつま汁<br>ブリスパイス揚げ<br>おひたし<br>ごはん/鶏肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱/ブリスパイス 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉/小松菜 もやし 糸かつお                                                                                                                                                                  |  | 山菜うどん<br>スパイシーポテト<br>ジュシーオレンジ<br>ワトめん 鶏肉 油揚げ たけのこ ふき わらび たもぎ草 なめこ 干し椎茸 長葱 ほうれん草/じゃが芋/ダース/ルツ                                                        |  |                                                                                                                                              |  |

