

給食だより

5月

札幌市立美香保小学校 令和7年（2025年）5月2日発行

朝ごはんでは 100% 実力発揮！

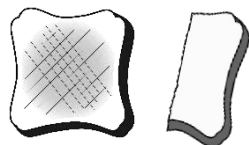
朝ごはんを食べる大切さはいろいろなところで言われており、ご家庭でもお子さんに何か食べさせてから学校に送り出していることと思います。成長期の子どもたちにとって自分の力を最大限に発揮するには、朝ごはんを食べて脳を活性化し、体温を上げて活動しやすい状態にすることがとても大切です。5月は運動会に向けての練習も始まり、午前中の活動量がぐんと増えてくる時期です。これを機会にいつもの朝ごはんの内容を振り返り、より良い朝ごはんを目指しましょう！

① まずは主食をしっかり



ごはんなら茶碗 1 杯
低学年 120g
中学年 150g
高学年 180g

食パンなら6枚切りで
低学年 1 枚
中学年 1.5 枚
高学年 2 枚



脳の神経細胞がエネルギーとして使えるのは、ごはん・パン・めんに含まれる「糖質」のみです。

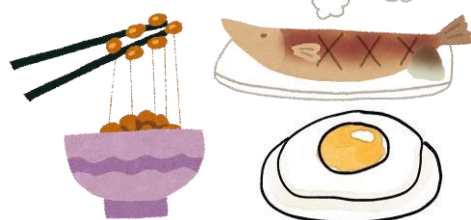
まずは主食をしっかり食べて、脳の神経細胞にエネルギーを補給しましょう。

トーストとコーヒー、菓子パンとジュース…というような、主食と飲み物だけの朝ごはんには、たんぱく質が不足しがちです。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が多く含まれる食品のおかずを一品程度用意しましょう。

たんぱく質は、脳の神経細胞はもちろん、体で新しい細胞を作り出すために必要不可欠な栄養です。

また、たんぱく質は体温を上昇させる働きもあり、午前中の集中力・やる気のアップにもつながります。

② おかずにはたんぱく質の食品を1皿用意しましょう



③ フラス野菜や果物も



野菜や果物に含まれる「ビタミン・ミネラル」は糖質やたんぱく質の働きを調節する役割があります。糖質やたんぱく質が体内で最大限に力を発揮するために、体の潤滑油となってくれます。忙しい朝なので、お味噌汁に野菜を入れたり、洗ってすぐに食べられるミニトマトやフルーツを用意したり、手軽に食べられる方法を見つけておくといいですね。

5月のよていにन्दて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
		よこわりバンズ クリームシチューカレーふうみ たらフライ あまなつかん	チキンライス かぼちゃコロック ハムコーンサラダ	みそラーメン きなこポテト パインかんづめ
12日	13日	14日	15日	16日
ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス	ごはん とうふのトロトロに しゃものカレーてんぷら ジュシーオレンジ	かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ チョコクリーム	ぶたすきどん みそしる (じゃがいも・わかめ) おうとうかん	たぬきうどん(えびいり) チーズポテト うんしゅうみかんゼリー
米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 ママ サラダ 油 トマト サラダ にんじん こまつ な もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく きび砂糖 ごま油 / ひじき 春巻(加工品) なたね油 / みかん缶 詰 バイ缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 な し缶詰 上白糖	白飯/豆腐 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ 油 かたくり粉 鶏がらスープ / カラシしゃ も(子持ち) 小麦粉 全卵 なたね油	角食/ベーコン(パウ) じゃがいも たま ねぎ にんじん ホルモンソーダ アスパラ トマト 鶏がらスープ 鳥がら/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミールパウダー なたね油 / 豆乳 チョコレート(加工品) ビューティフル 砂糖 コーンスター	白飯/豚肉 しらたき たまねぎ だけ のこ たもぎだけ ほうれんそう/じゃ がいも 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあ じ 昆布	ソフトめん/むきえび あさり にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひ じき 小麦粉 全卵 なたね油 鶏肉 つ と ほうれんそう 長ねぎ たもぎだけ 干しだけ むろあじ 昆布/じゃがい も 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 温州みかんゼリー(加工品)
19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ	ごはん カレーにくじゃが さんまのたつたあげ おかかふりかけ	せわりコッペ コーンクリームスープ チキンウインナー あまなつかん	ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ナムル(ねぎたれ)	パスタ シーフードトマトソース フレンチポテト
米 おおむぎ 炊き込みわかめ 白ごま / 鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 しょう が にんにく かたくり粉 小麦粉 なたね油	白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ しょうが サラダ 油 てんさい 糖 / さんま しょうが 小麦粉 かたくり 粉 なたね油 / しらす干し てんさい糖 糸 かつお 切りのり 青のり 白ごま	コッペパン/ベーコンクリームソーダ(パウ) (パウ) たまねぎ にんじん バター 小麦 粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ 鶏がらスープ / チョコアイス(加工) グチャップ	白飯/全卵 豆腐(木綿) にら かたく り粉 むろあじ 昆布 宗田/ぎょうざ (加工品) なたね油 / 牛乳(ロー) ほう れんそう もやし にんじん しょう が にんにく 長ねぎ トマト サラダ 油 白ごま	ソフトめん/ベーコン(パウ) むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にん じん マッシュルーム せりしめ にんにく 刻み 油 バター 小麦粉 グチャップ トマトピューレ 缶詰 鶏がらスープ / フレンチポテト(加 工) なたね油
26日	27日	28日	29日	30日
ふかがわめし すましじる (とうふ・わかめ) ちくわチーズつめフライ	ごはん さつまじる ぶりのなんぶあげ おひたし	くろコッペパン アスパラクリームに やさいコロック ジュシーオレンジ	まめとひきにくのカレー もやしのごまサラダ	さんさいうどん スパイシーポテト パインかんづめ
米 おおむぎ 昆布 あさり しょうが にんじん ごぼう サラダ 油 みそ 葉だ いこん/豆腐(木綿) 塩わかめ 干し いたけ 長ねぎ 宗田 むろあじ 昆布/ 白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パウダー なたね油	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにやく にんじん だいこん こ ぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ぶり切り身 小麦粉 全卵 白ごま なたね油 / こまつな もやし 糸かつお	黒コッペパン/ベーコン(パウ) グリーン パウダー マッシュルーム にんじん たまねぎ マ ッシュルーム 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ 牛 乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ / ベー コン(加工品) なたね油	白飯/牛肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん せりしめ しょうが にんにく いんげん まめ バター レーズン サラダ 油 小麦粉 ク チャップ/ほうれんそう もやし ホルモン ソーダ にんじん 白すりごま	ソフトめん/鶏肉 油揚げ つと 地たけの こ ふき水煮 わらび(水煮) たもぎ だけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほう れんそう むろあじ 昆布/フレンチポテト (加工) なたね油

加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

・7日たらフライ(大豆・小麦)・8日かぼちゃコロック(小麦・大豆・乳)・9日、
23日、30日フレンチポテト(無し)・12日ひじき春巻(豚肉・ごま・小麦・大
豆)・14日チョコレート(大豆)・16日温州みかんゼリー(無し)・21日チキ
ンウインナー(鶏肉・豚肉)・22日ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・28日
ポテトコロック(豚肉・乳・大豆・小麦・ごま)

○牛乳は毎日つきます。

○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもあり
ますのでご了承ください。

○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく
知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。