



令和7年5月1日発行

給食だより



札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校



しんねんど はじ 新年度が始まってひと月がたち、新生活の疲れで体調を崩しやすくなる時期です。これから運動会へ向け
れんしゅう はじ 練習が始まりますが、しょうぶ つよ 勝負に強くなるポイントは「食」にも隠れていますよ。バランスのとれた食事で十分
えいよう からだ ちょうし ととの に栄養をとり、体の調子を整えましょう。

もうすぐ
運動会！

じょうぶな体をつくろう

3 バランスよく
食べよう



生活習慣



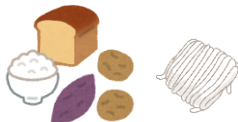
きそくただ せいかつ あさ 規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしま
うと、のう のう エネルギー源が不足してしまい、はんだんりよく いよく ていか お 判断力や意欲の低下が起こります。
また、つか すみ かいふく すいみん たいせつ ひごろ はやねはやお 疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起
きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



1

ガソリンや電気がないと車が走れないように、人の体もそれに代わるエネルギーがなければ、考えたり運動したりすることができません。エネルギーをつくるごはんやパンなどの主食は、どのおかずよりも多めに食べましょう。



2

力を出すには、丈夫な筋肉や骨が必要です。肉や魚などを使ったおかずは、筋肉をつくる材料になります。また牛乳に多いカルシウムは、激しい運動に耐えられる丈夫な骨を作ります。おやつにヨーグルトやチーズを食べるのもオススメです。



3

疲れがたまった体で練習を続けても、効果が出にくくなってしまいます。野菜や果物は疲れを回復させる働きがあります。また汗の量や体温を調節して、力を発揮しやすい体になるように助けてくれます。不足していないか、振り返ってみましょう。



12 食育を推進しよう



やさいずかん はじめます

やさい した あじ 野菜に親しみをもって味わってほしいと 考え、給食に使用する旬の野菜や栄養について詳しく紹介する取り組みをはじめます。初回は 5月21日で、味噌汁に使用する「にら」について指導します。当日はクイズ入りの資料を配付したり、各クラスでシールを貼ってずかんを作成したりします。指導プリントは持ち帰りますので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

1 みんなで楽しく食べよう



1年生の 給食の様子

ねんせい きゅうしよくしよにち きゅうしよくしつ 1年生の給食初日はカレーライスでした。給食室では辛くならないように気をつけながら調理していましたが、子どもたちの笑顔が多く見られて安心しました。パンの袋を開けたり牛乳パックをたたんだりすることもじょうずになってきました。これからたくさんの料理に触れていきます。アレルギーの観点からも、給食で初めて食べる食材が無いように、給食だよりでご確認ください。

よてい こんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。

★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。

★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ごはん とうふのカレーソース いわしのカリカリフライ いそあえ 白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご/いわし・生姜・マッシュポテト/小松菜・もやし・切りのり	8 みそラーメン きなこポテト パイン ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・すりごま・いりごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/じゃがいも・きな粉/パイン缶	9 チキンライス かぼちゃコロツケ コロコロサラダ 胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/南瓜・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・いりごま
12 ごはん カレーにくじゃが あげぎょうざ おかかふりかけ 白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・椎茸・たまご茸・生姜/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・生姜/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・いりごま	13 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 パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ/ほっけ・卵・オートミール/豆乳・チョコレート・ココア	14 ソースカツどん みそしる ミニトマト 白飯・豚肉・卵・キャベツ/厚揚げ・小松菜/ミニトマト	15 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 ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん果汁	16 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス 胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・小松菜・もやし・いりごま/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オysterソース/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶
19 ごはん とうふのトロトロに ししゃものからあげ あまなつかん 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/手持ちカラフトししゃも/なつみかん	20 せわりコッペ コーンクリームスープ チキンウインナー ようなし パン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・豚肉/洋梨缶	21【やさいずかん】 ぶたすきどん <u>みそしる(にら)</u> りんご 	22 パスタシーフードトマトソース バジルポテト ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ/じゃがいも・にんにく	23 わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ 胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・いりごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・にんにく
26 まめとひきにくのカレー もやしのごまサラダ 白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・手亡豆・パセリ・レーズン/ほうれん草・もやし・コーン・人参・すりごま	27【旬のこんだて】 ロールパン <u>アスパラクリームに</u> やさいコロツケ ジュシーオレンジ パン/ベーコン・アスパラガス・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・ごま/ジュシーオレンジ	28 ごはん さつまじる ぶりのなんぶあげ おひたし 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ぶり・卵・いりごま/小松菜・もやし・糸かつお	29【旬のこんだて】 <u>さんさいうどん</u> スパイシーポテト おうとう ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまご茸・なめこ・椎茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃがいも・黄桃缶	30【東京郷土料理】 <u>ふかがわめし</u> すましじる ちくわチーズつめフライ 胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉だいこん/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/ちくわ・チーズ・卵

“きゅうしよくのやくそく”〇×クイズ



給食の初日に、動画を見て“給食の約束”について確認をしました。しっかり実践できていますか？後片付けがきれいな人は心も整うといわれています。調理員さんに感謝の気持ちも伝わりますね。クイズで再確認してみましょう！



Q1. 具合が悪いけど、給食当番をがんばる。

Q2. 給食カレンダーを見て、メニューだけを確認する。

Q3. 食べ残してしまったパンは、パンの箱に入れる。

Q4. めんの袋はきれいなので、資源ゴミ箱に捨てる。

Q5. 洗われるので、食器に食べ残しがあってもだいじょうぶ。