

5月 給食だより

いただきます!



令和8年(2026年)4月30日
札幌市立鴻城小学校
札幌市立あいの里東小学校

新年度が始まり、一か月が過ぎようとしています。それぞれが新しい環境に慣れてきたと思いますが、疲れも出てくる頃ではないでしょうか。休日はしっかり疲れをとり、5月も元気に過ごしたいですね。



朝ごはんはなぜ大切なの?

眠っている間も心臓は動きエネルギーが使われています。朝ごはんは1日のエネルギーを補給することはとても大切です。更にバランスのよい朝食をとることで3つのスイッチが入り、元気に過ごすことができます。しっかりと朝食をとって元気に登校しましょう。

朝ごはん3つの目覚ましスイッチ

脳のスイッチ



① 脳にエネルギーを補給し頭を目覚めさせます。

体のスイッチ



② 体をつくる働きで、元気に活動することができます。

おなかのスイッチ



③ 腸が動き出し、おなかの活動がはじまります。

主食

米・パン・めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質で血液や筋肉などの体をつくる



副菜

野菜・きのこ・海藻・芋など、ビタミン・ミネラル・食物せんいで体の調子を整える



+ 汁もの(飲みもの)、くだもの

汁もの(飲みもの)や果物を追加することで、更に不足しがちな栄養素を補うことができます。



5月の給食に登場する「のりの佃煮」や「麦入り野菜スープ」は朝食にもぴったり! 栄養士のHPでレシピをご確認ください。



月	火	水	木	金	
5月1日(金) ・ごはん ・すきやき ・揚げポークシュウマイ ・おなかふりかけ	よていこんだて  【使用予定のくだもの】  甘夏かん ジューシーオレンジ 果物缶詰 (桃・梨・パイン・みかん)		7 ・チキンウインナーライス ・かぼちゃコロッケ ・大根サラダ 胚芽精米、大麦、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/コロッケ(既製品)/大根、人参、胡瓜、まぐろ水煮、ごま	8 ・ごはん ・豆腐のカレーソース ・さんまの竜田揚げ ・磯和え 豆腐、豚肉、玉葱、人参、りんご、グリーンピース/さんま/小松菜、もやし、のり	
豚肉、焼き豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、たもぎ茸、車麩、春菊、干椎茸/シュウマイ(既製品)/しらす、糸かつお、切のり、青のり、ごま	11 ・角食 ・イタリアンスープ ★ほっけのオートミールフライ ▲いちごジャム	12 ・ごはん ・豚汁 ・揚げぎょうざ ・のりの佃煮	13 ・カレーうどん ・フレンチポテト ・甘夏かん	14 ・ビビンバ ・ひじき春巻 ・フルーツミックス	15 ・ハヤシライス ・小松菜とコーンのサラダ
ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、鶏卵/ジャム(既製品)	18 ・セルフドッグ(背割りコッペパン)(ウインナー) ・コーンクリームスープ ・黄桃缶詰	19 ・ごはん ・味噌汁(高野豆腐/わかめ) ★チキンカツ(中濃ソース) ・おひたし	20 ・味噌ラーメン ・シナモンポテト ・パイン缶詰	21 ・深川めし(東京) ・味噌汁(豆腐/なめこ) ★竹輪チーズつめ揚げ	22 ・ごはん ・豆腐のトロトロ煮 ・いわしのカリカリフライ ・ジューシーオレンジ
豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱/ぎょうざ(既製品)/のり、ひじき	25 ・黒コッペパン ・ポテトクリーム煮 ・アスパラとコーンのソテー ・パイン缶詰	26 ・豆とひき肉のカレー ・野菜の醤油漬け	27 ・山菜うどん ・きなこポテト ・甘夏かん	28 ・わかめごはん ・けんちん汁 ・さばの香味揚げ	29 春の公園交流 
チキンウインナー/ベーコン、クリームコーン、コーン、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ	23 鶏肉、油あげ、人参、玉葱、筍、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長葱/冷凍フレンチポテト	24 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、人参、小松菜、もやし、ごま/春巻(既製品)/果物缶詰(みかん・パイン・桃・梨)	18 高野豆腐、わかめ、長葱/鶏肉、鶏卵/ほうれん草、もやし、糸かつお	20 豚肉、玉葱、人参、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、茎わかめ、ごま/さつまいも	22 胚芽精米、大麦、あさり、人参、ごぼう、葉大根/豆腐、なめこ、長葱/白竹輪、チーズ、鶏卵
ベーコン、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ/アスパラガス、コーン	26 牛肉、豚肉、玉葱、人参、セロリ、いんげん豆、パセリ、レーズン/大根、人参、きゅうり	27 鶏肉、油あげ、つと、地たけのこ、ふき、わらび、たもぎ茸、なめこ、干椎茸、長葱、ほうれん草/冷凍フレンチポテト、きなこ	28 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/さば		

*牛乳は毎日 200ml つきます。*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

