

5月 給食だより

< 令和 8 年度
5 月号 >

札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校



新学期が始まって、もうすぐ1か月がたちます。4月からの緊張がほぐれて疲れが出てきやすい時期です。ゴールデンウィークもあり、つい夜更かしをしてしまったり、朝ご飯を食べなかったりと、生活のリズムが不規則になりがちです。お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう「早寝早起きをして、**きちんと朝ご飯を食べる。**」といった「規則正しい生活」をぜひ心掛けていただきたいと思います。

ちゃんと食べよう朝ごはん

朝ご飯は、**お子さんの午前中の元気の源**です。
ごはんやパンなどの主食が体と脳を動かすエネルギーになります。
また、腸を動かして体温を上げる働きもあるため、体も目覚めて集中力もアップします。



からだのう
体や脳への
エネルギーチャージ



からだ あさ
体に朝が来たことを
知らせる



からだ
体をウォーミング
アップさせる

5月5日はこどもの日

こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図るとともに、母に感謝する」ための国民の休日として、定められました。また、端午の節句でもあります。

端午の節句は、中国の病気や災いをはらう節句の行事が日本に伝わったもので、昔は男の子の成長を祝う行事でしたが、今では、女の子も男の子もみんなの成長を祝う日となっています。

こいのぼりや5月人形を飾ったり、かしわ餅を食べたりもします。



季節の食べ物

かしわもち

< 柏餅 >



お米を乾燥させた上新粉という粉を練って作ったもちの中にあんこを入れてつくります。葉が大きい柏の葉でもちを包んで蒸して出来上がりです。

柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので「跡継ぎがいなくなるならない」という縁起の良い食べ物として、端午の節句に食べるようになりました。



5月のよていにんだて



月	火	水	木	金 1日
<p>MILK ♪牛乳は毎日200ml つきます。</p> <p>MEMO ♪給食で使用している主な食材を載せています。 (/は、献立の区切りです。)</p> <p>*食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので変更になる場合があります。</p>				<p>肉うどん 大学芋 ミニトマト(2個)</p> 
				<p>ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/きつまいも、黒砂糖、醤油、黒ごま/ミニトマト</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>びびんバ ひじき春巻 フルーツミックス</p> 	<p>パスタシーフード トマトソース 青のりポテト</p>
				<p>胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、酒、豆板醤、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉他)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶</p>
				<p>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉/じゃがいも、青のり</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ</p> 	<p>ハヤシライス コロコロサラダ</p>	<p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフレック スライスパイン缶</p>	<p>豚すき丼 味噌汁 ジュシーオレンジ</p> 	<p>山菜うどん きなこポテト 黄桃缶</p> 
<p>胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みそ/さば切り身、生姜、にんにく、小麦粉</p>	<p>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリルピース、小麦粉/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、コーン、白ごま</p>	<p>背割コッペパン/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/チキンウイナー、ケチャップ/パイン缶</p> 	<p>白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけほうれん草/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ/ジュシーオレンジ</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、椎茸、長ねぎ、ほうれん草/じゃがいも、きな粉、砂糖/黄桃缶</p>
				<p>旬の食材(春の山菜)</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ</p> 	<p>ご飯 小松菜スープ 子持ちししゃも天ぷら ナムル</p>	<p>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 スライスパイン缶</p> 	<p>ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え</p>	<p>味噌ラーメン シナモンポテト ジュシーオレンジ</p>
<p>胚芽米、大麦、昆布、あさり、にんじん、ごぼう、葉だいこん/厚揚げ、こまつな、みそ/白ちくわ、チーズ、パン粉、小麦粉、卵</p>	<p>白飯、ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コーン/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、卵/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、豆板醤、白ごま</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、チーズ、牛乳、豆乳、小麦粉、バター、スキムミルク/コーン、グリーンアスパラガス、バター/パイン缶</p>	<p>白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、グリルピース、カレー粉、醤油、リンゴソース、ケチャップ、小麦粉/さんま、でん粉、小麦粉/こまつな、もやし、切りのり</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ/きつまいも、汁粉/ジュシーオレンジ</p>
				<p>郷土料理(深川めし) 東京</p>
				<p>旬の道産食材(アスパラ)</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>チキンウイナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ</p> 	<p>ご飯 豚汁 揚げぎょうぎ のりの佃煮</p> 	<p>角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールライ いちごジャム</p>	<p>ご飯 味噌汁 チキンカツ・中濃ソース おひたし</p>	<p>カレーうどん フレンチポテト バナナ</p> 
<p>胚芽米、大麦、トマト缶、カットチキンウイナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリルピース、バター/コロッケ(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ)/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま</p>	<p>白飯、豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ/ぎょうぎ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉)/もみのり、ひじき、醤油</p>	<p>角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、オートミール、パン粉、卵、小麦/いちごジャム</p>	<p>白飯、豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ/鶏肉、小麦、卵、パン粉/ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、カレー粉、小麦粉/じゃがいも、塩、胡椒/バナナ</p>