



令和8年4月30日(木)
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

しっかりとろう 一日三食!

毎日の食事は健康な体をつくる源です。そこで三食それぞれの食事のポイントをとりあげました。この時期は外に出て体を動かす機会が増えます。しっかりと食べて、元気に過ごしたいですね。

朝食

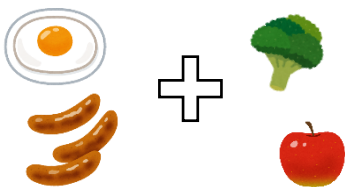
脳と体に
エネルギーを補給!

朝起きると、脳や体はエネルギー不足のため、ぼーっとしています。そこで、きちんと目覚めるために欠かせないのが朝食です。

なかでもごはんやパンなど炭水化物が多く含まれた食品をしっかりとることが大切です。



それにプラスして、卵料理や肉・魚料理で体温をキープするたんぱく質、野菜やくだもので体の調子を整えるビタミンを補給するといいですね!



昼食(給食)

勉強や運動の
エネルギーを継続!

学校給食は年齢に合わせたエネルギー量や栄養素を計算して作られています。エネルギー量は1日に必要な量の約1/3を基準にし、その他の栄養素も1/3~1/2くらい摂取できるようにになっています。

また、野菜類・魚類など食品別に摂取量の平均を出して、予算内で偏りなく色々な食品をとることができるように工夫を凝らしています。



夕食

たんぱく質を
食べて体づくり!

夕食は1日の最後に食べる食事です。成長期の体は、夜寝ているあいだに成長ホルモンがたくさん分泌されます。そこで、体をつくるたんぱく質をはじめ、カルシウム・ビタミンなどをしっかりと摂取することが大切です。

たんぱく質という動物性食品のイメージが強いのですが、大豆製品などにも多く含まれていますので、色々な食品をバランスよく取り入れて食べるといいですね。



5月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
【今月の給食について】 給食では地産地消を大切に考え、できるだけ北海道産のものを使用するようにしています。 今月は、北海道産のじゃがいも(商品名:よくねたいも)、玉ねぎなどを使用する予定です。				
				5/1
				厚揚げ入り肉炒め丼 すまし汁(豆腐・わかめ) りんご 豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干椎茸・長ねぎ
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
みどりの日	こどもの日	振替休日	ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト ベーコン・むきエビ・イカ・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶/冷凍フレンチポテト・青のり	わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ 米・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・長ねぎ/さば・生姜・にんにく
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
山菜うどん きなこポテト パイン缶詰 鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・心き・わらび・たもぎ茸・なめこ・椎茸・長ねぎ・ほうれん草/冷凍フレンチポテト・きな粉	チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ 米・麦・バター・トマトジュース・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/コロッケ(南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・スキムミルク)・大根・きゅうり・人参・ツナ水煮・ごま・ごま油	ご飯 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン/カラフトししゃも(子持ち)・鶏卵/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま	コッペパン クリームシチューカレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/たらフライ(スケトウダラ)/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・生姜)/のり・ひじき・水あめ
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
カレーうどん フレンチポテト りんご缶 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ/冷凍フレンチポテト	深川めし 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ちくわチーズつめ揚げ 米・麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根または小松菜/キャベツ・油揚げ/ちくわ・チーズ・鶏卵	ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え 豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご/さんま・生姜/小松菜・もやし・のり	背割コッペ ウインナーソテー コーンクリームスープ 黄桃缶 ウインナー/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・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	ハヤシライス コロコロサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト缶/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
味噌ラーメン シナモンポテト ジュシーオレンジ 豚ひき肉・メンマ・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・ほうれん草・荳わかめ・ごま・ごま油/さつまい芋	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 米・麦・豚ひき肉・メンマ・もやし・人参・小松菜・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・ごま油/春巻(たけのこ・人参・豚肉・ひじき)/果物缶(みかん・パイン・黄桃・洋梨・りんご)	ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) ほっけのオートミールフライ おひたし 豆腐・なめこ・長ねぎ/ほっけ・鶏卵・オートミール/ほうれん草・もやし・糸かつお	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 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ホールコーン・グリーンアスパラガス・バター	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け 牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・インゲン豆・パセリ・レーズン/大根・きゅうり・人参・水あめ