

きゅうしよくだより 5月

令和8年(2026年) 5月 1日 藤野小学校 簾舞小学校 給食便り



あたたかい陽気に誘われ、子どもたちはのびのびと活動しています。4月14日に給食がはじまった1年生も元気いっぱい、喜んで給食を食べています。



朝ごはんを食べて、元気に1日を過ごしましょう！

5月30日に運動会があります。日頃から体力を蓄えておかないと、肝心な時に体が動かないこともあります。

そのために、朝食をきちんと食べることが大切です。一日のエネルギーのもとになる朝食を食べないと、午前中元気に活動ができず授業にも集中できません。しっかりと朝食を食べて、登校しましょう。



体を元気にしてくれる朝ごはんの働き

① 脳にいい！

～集中力UPで勉強もはかどる～
ごはんに含まれるブドウ



糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝食を食べることで脳も目覚め、午前中の授業に集中して取り組むことができます。

③ 体にいい！

～体温上昇でやる気も
うなぎのぼり～

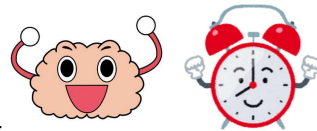


朝食を食べると体温が上がり、体の機能を調節します。ホルモンや免疫力の働きが高まり、やる気が出てきます。

～体内時計の好スタート～

人の体内リズムは25時間です。

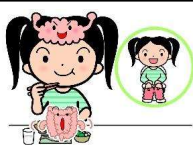
1時間のズレを直すためには朝日を浴びること、朝食を食べて脳に栄養を行き届けさせることが大切です。(朝日は午前9時までに浴びなければ効果が少なくなると言われています。)



② お腹にいい！

～朝から体の中が
すっきり～

腸が刺激され、朝から胃腸の働きが活発になり、排便を促します。



作ってみよう！朝ごはん

ハムたまごのおにぎらず



ハムと卵をはさんだ、握らないおにぎり！握らないので形が崩れることもなく簡単です。ピクニックやパーティーなどにもおすすめです。

〈材料〉(4本分)

- ・ご飯 150g
- ・ハム 2枚
- ・卵 1個
- ・レタス 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・のり 1枚

＜ハムたまごのおにぎらずの作り方＞

①卵は溶きほぐし、塩こしょうをふる。フライパンで1分ほどさっと焼く。

②のり1枚の上にご飯を半分広げ、①の卵、ハム、レタスを乗せ、マヨネーズをかける。

③②に残りのご飯をのせる。のりの四隅が中心にくるようにたたみ、少し置いて馴染ませた後、半分に切ったら完成です。



スパムやきゅうり、アボカドを挟んでもおいしいので試してみてくださいね。栄養教諭の高橋先生のおすすめは、焼肉とキムチとチーズです。キンパのような味になります。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p>	<p>ぶたすきどん ★ぎゅうにゅう みそしる おうとうかん</p>	<p>★●ロールパン ★ぎゅうにゅう ★クリームシチュー カレーふうみ くしろさんたらフライ こまつなサラダ</p> <p>※藤…遠足(給食なし)</p>
<p>ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p>	<p>◆パスタシーフード トマトソース ★ぎゅうにゅう あおりのポテト</p>	<p>わかめごはん ★ぎゅうにゅう みそけんちん汁 サバのこうみあげ</p>	<p>ハヤシライス ★ぎゅうにゅう コロコロサラダ</p>	<p>★●かくしよく ★ぎゅうにゅう 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</p>
<p>白飯/牛乳/豚肩肉/酒/豆腐/じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田節、昆布/市ぎょうざ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ/</p>	<p>ソフトパスタ、えび、白ワイン、イカ、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/じゃがいも、油、塩、青のり/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、酒、炊込わかめ、白いりごま/牛乳/鶏もも肉、酒、豆腐、つきこぎ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さば、しょうが、にんにく、醤油、酒、かたくり粉、小麦粉、油/</p>	<p>白飯、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、しょうが、にんにく、マッシュルーム、ケチャップ、オリーブ油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、オリーブオイル、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、にんじん、きゅうり、オリーブ油、酢、きび砂糖、塩、白コショウ、白いりごま/</p>	<p>角食/牛乳/パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコン、パセリ、アルファベットのマカロニ、醤油、塩、黒コショウ、白ワイン、鶏がらスープ、玉ねぎ/ほっけ、酒、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/いちごジャム/</p>
<p>18 ごはん ★ぎゅうにゅう とうふのトロトロに うのはなコロッケ ジュシーオレンジ</p>	<p>19 さんさいうどん ★ぎゅうにゅう きなこポテト おうとうかん</p>	<p>20 ★チキンウイナーライス ★ぎゅうにゅう ★●ちくわチーズ つめフライ だいこんサラダ</p>	<p>21 ごはん ★ぎゅうにゅう こまつなスープ ●ししゃもてんぷら ナムル</p>	<p>22 ★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう ★ポテトクリームに ★アスパラと コーンのソテー パインかん</p>
<p>白飯/牛乳/豆腐/鶏ももひき肉/小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖、酒、塩、黒コショウ、かたくり粉、鶏がらスープ/道の花コロケ、油/ジュシーオレンジ/</p>	<p>ソフトめん、鶏もも肉、酒、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき、わらび、たまごだけ、なめこ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、だし汁、長ねぎ、ほうれんそう、醤油、酒、本みりん、酢、きび砂糖、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、塩/黄桃缶/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、バター、トマトソース、白ワイン、塩、チキンウイナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ、オリーブ油、ケチャップ、黒コショウ/牛乳/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢/</p>	<p>白飯/牛乳/パセリ、小松菜、はるさめ、ホールコン、しょうゆ、塩、黒コショウ、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/子持ちししゃも、酒、小麦粉、卵、油/ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま/</p>	<p>黒コッペパン/牛乳/パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、ストロベリー、牛乳、豆乳、白ワイン、塩、白こしょう、パセリ、鶏がらスープ/ホールコン、アスパラ、バター、サラダ油、塩、黒コショウ/パイ缶/</p>
<p>25 まめとひきにくのカレー ★ぎゅうにゅう やさいのしょうゆづけ</p>	<p>26 みそラーメン ★ぎゅうにゅう シナモンポテト あまなつかん</p>	<p>27 ビビンバ ★ぎゅうにゅう ひじきはるまき フルーツミックス</p>	<p>28 ごはん ★ぎゅうにゅう みそしる ●チキンカツ おひたし ソース</p>	<p>29 ★●せわりコッペ ★ぎゅうにゅう ★コーンクリームスープ セルフドック ネットメロン</p>
<p>白飯/牛乳/豚肩肉/鶏ももひき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト、しょうが、にんにく、白すりごま、白いりごま、ごま油、赤みそ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、トウガン、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、まわかめ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/さつまいも、油、グラニュー糖、シモン/甘夏かん/</p>	<p>ソフトめん、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、白いりごま、ごま油、赤みそ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、トウガン、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、まわかめ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/さつまいも、油、グラニュー糖、シモン/甘夏かん/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、酒、しょうゆ、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、トウガン、にんじん、小松菜、もやし、白いりごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子/牛乳/道 ひとじき春巻 F e、油/みかん缶、パイ缶、黄桃缶、洋ナシ缶/</p>	<p>白飯/牛乳/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏もも肉、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油/ほうれんそう、もやし、糸かつお、醤油/中濃ソース/</p>	<p>背割コッペ/牛乳/ホールコン、クリーム、パセリ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、ストロベリー、チーズ、白ワイン、塩、白こしょう、鶏がらスープ/道 チキンウイナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/カラムール/</p>

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、藤野小学校 栄養教諭(高橋)までご連絡ください。(藤野小学校 591-4110)