

# 5月 ランチタイム

令和8年(2026年)4月30日発行  
給食だより【5月号】

Lunch Time 札幌市立白楊小学校

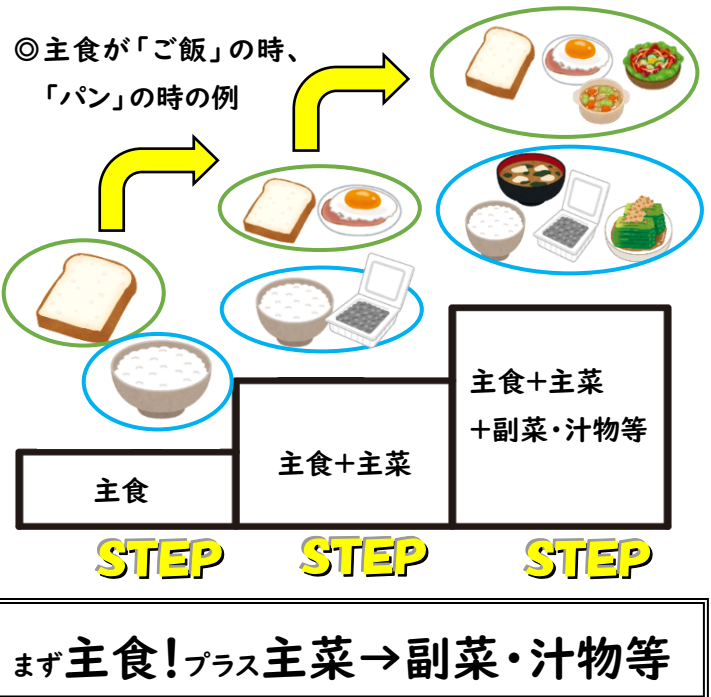
## 朝ごはんは脳と身体が目覚まし時計

小中学生の時期は生活習慣の基礎が確立するときです。毎日、朝ごはんを食べて、食事習慣をきちんと付けることが、生活リズムを整えることにつながります。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に不足したエネルギーが、脳や体に補給されて体温が上がるため、体全体が活性化し、午前中から元気に活動できます。

札幌市内の小学校5年生、中学校2年生に朝食にどのようなものを食べることが多いかを聞いたところ、「主食のみ」または「主食と主菜」と答えた人は約6割、「主食・主菜・副菜」と答えた人は約3割でした。(※)

主食は主に活動するためのエネルギー源、主菜は体をつくるもとになる栄養素、副菜・汁物等は体の調子を整える栄養素が含まれる食材が多いです。朝食を食べる習慣がなかった人はまずは、「主食」をとりましょう。そして、徐々に「主食+主菜」をとり、「主食+主菜+副菜(汁物)」のように栄養バランスのとれた内容にしていけるとよいですね。



※参考：令和6年度 札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査

## おすすめ朝ごはんメニュー 麦入り野菜スープ

<材料> 4人分

ベーコン	1枚(20g)
にんじん	1/3本(40g)
玉ねぎ	1個(160g)
キャベツ	1枚(80g)
セロリ	1/5本(12g)
パセリ	少々
大麦(押し麦)	40g
しょう油	小さじ2
塩	少々
白ワイン	小さじ1
スープ	600cc

(給食では鶏がらスープを使用しています。)

4月の給食で子どもたちに大人気だった麦入り野菜スープを家庭用にアレンジしました!温かいスープは体を目覚めさせてくれます。野菜はレシピの通りでなくても、冷蔵庫にあるものでもおいしく作れますよ。

- ① ベーコン・玉ねぎ・キャベツは1cm角切り、にんじんは7~8mm角切り、セロリはスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れてから炒りし、セロリ・にんじん・玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ スープを入れ、押し麦・キャベツを加えて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、調味料を加えて味をととのえる。仕上げにパセリを入れたら完成。

# 5月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
<p>※牛乳は毎日200ml ずつつきます。</p> <p>※給食で使用している「しらす干し」や「からふとししゃも」の中には甲殻類が混入している場合があります。</p> <p>※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。</p>				<p>1 肉うどん 大学芋 ミニトマト</p> <p>ソト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たもぎたけ・むろ鱈・昆布／さつまいも・揚げ油・水あめ・黒ごま</p>
<p>4 <b>みどりの日</b> </p>	<p>5 <b>こどもの日</b> </p>	<p>6 <b>振替休日</b> </p>	<p>7 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け</p> <p>白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・インゲン豆・パセリ・レズン・サラダ油・小麦粉・中濃ソース・ケチャップ／大根・きゅうり・人参・水あめ</p>	<p>8 <b>遠足</b> </p>
<p>11 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ</p>	<p>12 ご飯 味噌汁 チキンカツ おひたし</p>	<p>13 背割りコッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶</p>	<p>14 ご飯 豚汁 ぎょうざ のりの佃煮</p>	<p>15 味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p>
<p>胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま／鶏肉・豆腐・蒟蒻・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろ鱈・宗田・昆布／サバ・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油</p>	<p>豆腐・なめこ・長ねぎ・むろ鱈・昆布／鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油／ほうれん草・もやし・糸鰹</p>	<p>コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／キノコ類・ケチャップ</p>	<p>豚肉・豆腐・じゃが芋・蒟蒻・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・むろ鱈・宗田・昆布／ぎょうざ・揚げ油／海苔・ひじき・水あめ</p>	<p>ソト麺・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・豆板醤・もやし・コマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／さつまいも・揚げ油</p>
<p>18 けんちんライス 南瓜コロッケ 大根サラダ</p>	<p>19 ご飯 豆腐のカレーライス さんまの竜田揚げ 磯和え</p>	<p>20 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのカレー パイ缶</p>	<p>21 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶</p>	<p>22 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト</p>
<p>胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・キノコ類・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ／南瓜コロッケ・揚げ油／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油</p>	<p>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・サラダ油・小麦粉・カレー粉・鶏がらスープ／さんま・生姜・小麦粉・片栗粉・揚げ油／小松菜・もやし・海苔</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がら／コーン・アスパラガス・バター・サラダ油</p>	<p>白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草・じゃが芋・わかめ・むろ鱈・昆布</p>	<p>ソトパスタ・ベーコン・えび・イカ・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・オリーブオイル・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・中濃ソース・鶏がら／フレンチドレッシング・揚げ油・青海苔</p>
<p>25 深川めし 味噌汁 ちくわちくわ つめろ</p>	<p>26 ハヤシライス コロコロサラダ</p>	<p>27 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>28 ご飯 小松菜スープ ししゃもの唐揚げ ナムル</p>	<p>29 カレーうどん フルーツパ パイ缶</p>
<p>胚芽精米・大麦・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・サラダ油・葉大根／厚揚げ・小松菜・むろ鱈・昆布／竹輪・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油</p>	<p>白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がら／卵・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・白ごま</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がら／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油</p>	<p>ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がら・むろ鱈・昆布／樺太シヤチ（子持ち）・小麦粉・片栗粉・揚げ油／ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま</p>	<p>ソト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・むろ鱈・昆布／フレンチドレッシング・揚げ油</p>