

らんちたいむ 5月

令和8年(2026年)
5月1日(金)発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

新学期が始まって1か月。新しい学級に慣れてくるとともに、疲れが出てくる時期でもありますね。GW明けからは、運動会に向けての練習が始まり、屋外での活動も増えてきます。毎日元気に体を動かすことができるように、早寝・早起き・朝ごはんを基本とした体調管理を心がけましょう。

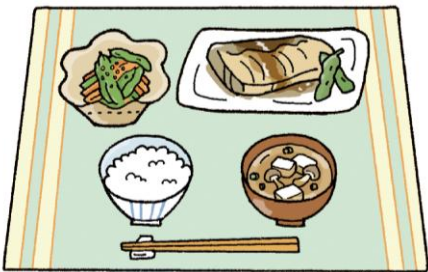
運動会で力を発揮するために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



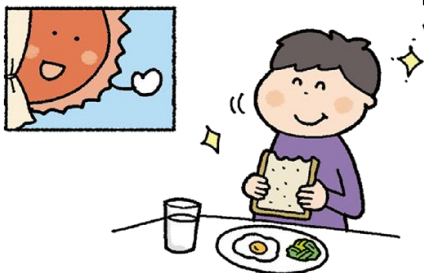
元気に活動するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

運動会当日もしっかり朝ごはん!



わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。寝ている間にもエネルギーは使われているので、特に朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切です。

例えば、夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんを抜いてしまうと、昼の12時まで約17時間もエネルギーが補給されないことになってしまいます。運動会で練習の成果を発揮するためにも、運動会当日も、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

🎉 予定献立 (5/7~5/29) 🎉

月	火	水	木	金
4  みどりの日	5  こどもの日	6  振替休日	7 ごはん 豆とひき肉の カレー 野菜の醤油漬け <small>白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・セロリ・白いんげん豆・生姜・レーズン・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・パセリ・ケチャップ・ウスターソース/大根・胡瓜・人参・醤油・酢・砂糖</small>	8 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 <small>角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ・鶏がらスープ・パセリ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油/いちごジャム</small>
11 ごはん 豆腐のトトロ口煮 子持ちししゃもの から揚げ くだもの <small>白飯/豆腐・鶏挽肉・小松菜・にんにく・長ねぎ・生姜・人参・鶏がらスープ・片栗粉/子持ちカラフトシヤモ・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・砂糖/パイナップル</small>	12 ソフトパスタ パスタシーフード トマトソース 青のりポテト <small>ソフトパスタ/ベーコン・えび・いか・あさり・小麦粉・玉ねぎ・人参・セロリ・オリーブ油・にんにく・マッシュルーム・トマト缶詰・鶏がらスープ・オレガノ・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・パセリ/冷凍フレンチポテト・菜種油・青のり・塩</small>	13 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス <small>胚芽精米・大麦・豚挽肉・豆腐・メンマ・人参・もやし・長ねぎ・にんにく・生姜・小松菜・豆板醤・ごま油・白いりごま・一味/豚肉・たけのこ・人参・ひじき・小麦粉・オイスターソース・菜種油/果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨)</small>	14 ごはん 豚すき丼 味噌汁 くだもの <small>白飯/豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草・醤油・酒/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌/黄桃缶詰</small>	15 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 <small>コッペパン/豚肉・玉ねぎ・セロリ・じゃがいも・人参・鶏がらスープ・牛乳・小麦粉・豆乳・スキムミルク・チーズ・バター・カレールウ/すけとうたら・パン粉・バターミックス・菜種油/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油・醤油・酢</small>
18 ごはん 小松菜スープ 揚げぎょうざ ナムル <small>白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がらスープ・醤油/豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・でん粉・生姜・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白いりごま・醤油・酢・一味</small>	19 ソフトラーメン 味噌ラーメン シナモンポテト くだもの <small>ソフトラーメン/豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・もやし・白すりごま・白いりごま・メンマ・豆板醤・荳わかめ・味噌・長ねぎ・ほうれん草・ごま油/さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン/ジュシーオレンジ(もしくは柑橘果物)</small>	20 チキンウインナー ライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ <small>胚芽精米・大麦・トマトジュース・塩・バター・チキンウインナー・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ケチャップ・グリーンピース/南瓜・パン粉・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・脱脂粉乳・米粉・小麦粉・菜種油/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・白いりごま・醤油・ごま油</small>	21 ごはん 豆腐の カレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え <small>白飯/豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・人参・生姜・りんごソース・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・カレー粉・醤油・グリーンピース・鶏がらスープ/さんま・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油/小松菜・もやし・海苔・醤油</small>	22 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 くだもの <small>黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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・マッシュルーム・パセリ/グリーンアスパラガス・コーン・バター・サラダ油・塩/パイナップル</small>
25 ごはん 味噌けんちん汁 さばの香味揚げ <small>白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・味噌/サバ・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油</small>	26 ソフトめん カレーうどん フレンチポテト くだもの <small>ソフトめん/鶏肉・油揚げ・たけのこ・玉ねぎ・ごぼう・たまご茸・干し椎茸・人参・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレールウ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・酒/冷凍フレンチポテト・菜種油・塩・胡椒/バナナ</small>	27 深川めし 味噌汁 ちくわ チーズつめ揚げ <small>胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・サラダ油・味噌・小松菜/油揚げ・キャベツ・味噌/白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油</small>	28 ごはん ハヤシライス コロコロサラダ <small>白飯/豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・セロリ・生姜・にんにく・鶏がらスープ・マッシュルーム・ケチャップ・サラダ油・トマト缶詰・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・グリーンピース/高野豆腐・ハム・人参・胡瓜・コーン・白いりごま・酢・醤油</small>	29 背割コッペパン コーンクリーム スープ セルフドック (チキンウインナー) くだもの <small>背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・クリームコーン・人参・コーン・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ・チーズ・バター・パセリ/チキンウインナー・ケチャップ・砂糖・ウスターソース/黄桃缶詰</small>

- ☆牛乳(200cc)は 毎日つきます。
- ☆給食で使用する主な食材を掲載しています。
調味料など少量のものは表示しないものもあります。(献立材料欄の/は、献立の区切りです。)
- ☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合があります。
- ☆海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、小魚、あさりなど)には、甲殻類(小さいえびやカニ等)が混入している可能性があります。

- 旬の食べ物
- **アスパラガス**
- 疲労回復効果のある「アスパラギン酸」や、体の抵抗力を高める
- ビタミンA、ビタミンCなど栄養豊富な野菜です。給食でも年に1度は登場しています。今年は、22日(金)
- にグリーンアスパラとコーンのソテーを作ります。

