

# 給食だより5月

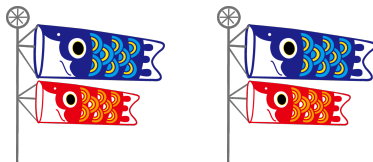
令和8年5月1日  
札幌市立平岸西小学校  
札幌市立平岸小学校

## 5月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに!

月	火	水	木	金																																										
<p>「日本人の食事摂取基準」を守れていなかった子どもたちの割合</p> <p>小中学生の栄養素摂取状況 平日（給食のある日）と休日の違い</p> <p>「不足」が気になる栄養素 「生活習慣病」に関連する栄養素</p> <table border="1"> <caption>栄養素摂取状況の比較</caption> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平日 (%)</th> <th>休日 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンc</td><td>24</td><td>38</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>33</td><td>76</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>32</td><td>45</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>47</td><td>55</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26</td><td>38</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>45</td><td>65</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>87</td><td>86</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>17</td><td>51</td></tr> </tbody> </table> <p>参考文献：佐々木敏「行動栄養学とはなにか」女子栄養大学出版部 p331 をもとに作成</p> <p>不足が気になる栄養素は、ビタミンC、カルシウム、鉄分です。特に休日で不足していることがわかります。</p> <p>生活習慣病に関連する栄養素では、左側から、「脂質のとりすぎ」「炭水化物のとりすぎか、不足」「食物繊維の不足」「食塩のとりすぎ」「カリウムの不足」が見られます。</p>			栄養素	平日 (%)	休日 (%)	たんぱく質	0	0	ビタミンc	24	38	カルシウム	33	76	鉄	32	45	脂質	47	55	炭水化物	26	38	食物繊維	45	65	食塩	87	86	カリウム	17	51	<p>7 628 kcal</p> <p>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</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>47</td> <td>18</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	47	18	35	<p>8 657 kcal</p> <p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジュシー オレンジ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>54</td> <td>16</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p>パンの日は、必ずといっていいほどシチューや、グラタンがつかます。骨の強さにかかわるカルシウムをとるためです。カルシウムは足りないと怖い栄養素です。平日は、小中学生の3割、休日は8割が不足しています。しっかり食べて、骨を強くしよう。</p> <p>給食は「豆腐が多い」と思いませんか？食事で病気を防ぐ方法の一つが、食物繊維をしっかりとる事です。野菜に多いイメージですが、野菜だけだと足りません。大豆製品（豆腐・うの花）や海藻、いもを進んで食べましょう。</p>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	54	16	30
栄養素	平日 (%)	休日 (%)																																												
たんぱく質	0	0																																												
ビタミンc	24	38																																												
カルシウム	33	76																																												
鉄	32	45																																												
脂質	47	55																																												
炭水化物	26	38																																												
食物繊維	45	65																																												
食塩	87	86																																												
カリウム	17	51																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
47	18	35																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
54	16	30																																												
<p>11 600 kcal</p> <p>カレーうどん フレンチポテト パイン缶詰</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60</td> <td>14</td> <td>26</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	60	14	26	<p>12 598 kcal</p> <p>ビビンバ ひじき春巻 Fe フルーツミックス</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>55</td> <td>13</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	55	13	32	<p>13 561 kcal</p> <p>豚すき丼 味噌汁 甘夏かん</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>64</td> <td>15</td> <td>21</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	64	15	21	<p>14 571 kcal</p> <p>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</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>54</td> <td>16</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	54	16	30	<p>15 649 kcal</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>炭水化物 (%)</th> <th>たんぱく質 (%)</th> <th>脂質 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>58</td> <td>14</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table>	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	58	14	28												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
60	14	26																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
55	13	32																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
64	15	21																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
54	16	30																																												
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)																																												
58	14	28																																												
<p>うどんに、ポテト、パインとは「今日は炭水化物攻撃?」と思うかもしれませんが、しかし、給食のカレーうどんは、具だくさんで無理なく野菜、肉、油揚げを食べられます。めんは炭水化物の量がごはんと同じくらいなので、ポテトで補強しています。</p>	<p>最新の給食は、缶詰が多い・・・。そんな声が聞こえてきそうです。本当は生の果物でエネルギーのたかいものだとして Very Good ですが、子どもたちに必要なエネルギーを確保しながら、物価高を乗り切るために、このようになっています。優先順位は①エネルギー②栄養/③脂質④食塩の順で考えます。</p>	<p>果物を毎日食べていますか？果物の栄養的意味は、ビタミンCをとることです。抗酸化作用で、体を酸化から守り、コラーゲン合成に必要です（肌をすべすべに）。特に運動する人は、多くの酸素を取り込み酸化が進むため、毎食果物を食べてほしいです。</p>	<p>魚を食べていますか？どうしても、食べやすい肉に流れがちな現代人。給食では毎週1～2回魚介類を出します。これは、脂の質に配慮するためです。健康を損ねる脂は、常温で固体の脂です。体に入ってからその性質は変わりますが、魚や、豆類、野菜の油はさらさらしています。</p>	<p>「糖質ダイエット」や「もっとたんぱく質をとろう」という流れを受けて「炭水化物を減らして食べる傾向」があります。今日のハヤシルーなら、ご飯が進みますから、しっかりと炭水化物をとれます。1食の約半分を炭水化物にすることで「最も健康が長く続く」ことがわかっています。</p>																																										
<p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ だけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たまごだけ 長ねぎ 小麦粉/じゃがいも/パイン缶詰/</p>	<p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく/ひじき春巻 (だけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉) オイスターソース 小麦粉/缶詰 (みかん パイン 黄桃 なし) /</p>	<p>白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ だけのこ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/なつめかん/</p>	<p>角食/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉/いちごジャム/</p>	<p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマト デミグラスソース//ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま /</p>																																										

# 5月の献立 (後半)



月			火			水			木			金		
18	600 kcal		19	569 kcal		20	682 kcal		21	617 kcal		22	621 kcal	
味噌ラーメン シナモンポテト ジュシー オレンジ			深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめ フライ			ご飯 豆腐の カレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え			背割りコッパ コーンクリーム スープ セルフドック りんご			ご飯 味噌汁 チキンカツ おひたし		
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
64	13	23	50	18	32	49	17	34	48	17	35	52	17	31
<p>ポテトの炭水化物量は、同じ重さならご飯の約半分程度です。ラーメンは炭水化物が少なめなので、ポテトで補っています。ポテトがすごいのは、ビタミンCがとても多いことです。しかも食物繊維まで多いことです。じゃがいもを1日1個食べよう。</p>			<p>貝類をお家で食べていますか？私たち人類は、遠い昔「貝類」を食べていた者だけが生き残り、現代まで続いていると言われています。それは脳に多い脂質オメガ3脂肪酸。魚介類に多いのです。細胞の動きをよくする。血液をさらさらにする脂質です。</p>			<p>朝ごはんは何を食べていますか？朝がもっとも小腸の吸収率が高いので、栄養価が高く、不足がちな「魚」がおすすです。ちくわやツナ、缶詰など手軽に食べられるもので工夫しましょう。もちろん前日の残り物でもOKです。さんましっかり食べよう。</p>			<p>子どもたちは、生きるためのエネルギー、動くためのエネルギー、成長のためのエネルギーが必要です。もっとも体を大きくする方法は、少し顔が吹っくかな？と思うくらい食べて、運動することです。エネルギーが少し余っているとその分が成長に使われます。</p>			<p>おひたしは、あまり人気がありません。でもチキンカツで機嫌をとっています。苦手なものは無理に食べなくてもよい。確かにそうです。でも、いつも残すと、残した分の栄養が足りないばかりか、他の栄養の使われ方にまで影響します。</p>		
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま みそ もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/さつまいも /ジュシーオレンジ/			胚芽精米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉だいこん/厚揚げ 小松菜 みそ/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉/			白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 中濃ソース /さんま しょうが 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし のり/			コッパパン/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/チキンウイナー (鶏肉 豚肉 えんどう豆たんぱく) /りんご/			白飯/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉 中濃ソース/ほうれん草 もやし さかつお/		
25	603 kcal		26	578 kcal		27	559 kcal		28	624 kcal		29	553 kcal	
山菜うどん きなこポテト ジュシー オレンジ			チキンウイナー ライス 南瓜コロッケ 大根サラダ			豆とひき肉の カレー 野菜の醤油漬け			黒コッパパン 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			ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮		
炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
59	15	26	54	13	33	63	15	22	53	15	32	61	15	24
<p>山菜の季節です。季節のものを食べますか？季節の食べものは、「体を次の季節へ準備」させる力があります。食べ物、よくわかっていないことも多いのですが、頼りにするのは「先人たちの知恵」です。しっかり食べよう「山菜うどん」。</p>			<p>「チキンウイナー」は、鉄を強化したウイナーです。貧血を防ぎ、体の成長に必要です。給食では、特に鉄分の多い「あさり」「豆腐（にがりに多い）」「鉄がまで炊いた白飯」「鉄分強化の食品」をバランスよく使って子どもたちの栄養を支えます。</p>			<p>カレーは子どもたちが大好きな給食です。給食がすごいのは、肉だけでなく「豆」を使うところです。「豆」は「たんぱく質」が豊富で「食物繊維」「ビタミンB」の多い食品です。そういう意味ではアイスや駄菓子より、あんこを多用する和菓子は優秀です。</p>			<p>黒コッパパンは、なぜ黒いのか・・・黒糖を使っているからです。現代は、精米した白米、精製した小麦粉、砂糖など、栄養のある部分を落とすして食べるので、ミネラル類が不足しがちな食習慣です。体の調子を整えるには、食材に手を加えすぎないことも大切です。</p>			<p>給食のご飯は基準（4年生）で170gです。きつと家ではそんなに食べていないのではないのでしょうか。たんぱく質は、足りない×ですが、私たちはとりすぎています。とりすぎる原因は、ご飯が少ないことです。1食のうち約半分はご飯を食べましょう。</p>		
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと地たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草/じゃがいも きなこ/ジュシーオレンジ/			胚芽精米 大麦 バター トマト 缶詰 チキンウイナー (鶏肉 豚肉 えんどう豆たんぱく) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/かぼちゃコロッケ (かぼちゃ パン粉 乾燥マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉) /大根 まくらぎ ゆうり 人参 白ごま/			白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく いんげん豆 パセリ レーズン 小麦粉 中濃ソース/大根 きゅうり 人参 水あめ/			黒コッパパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ/ホールコーン グリーンアスパラ バター/パイン缶詰/			白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ /ぎょうざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉) じゃがいもでん粉 しょうが 小麦粉) /もみり ひじき 水あめ/		

★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。

★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。

★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。

★ 学校給食アレルギー対応依頼書(毎月の献立のやりとり)をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。平岸西小学校 栄養教諭 阿部 (TEL 821-7971)