

# 給食だより 5月

令和8年(2026年)

4月30日

札幌市立北光小学校



新学期が始まってほぼ1か月。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ほっとする反面疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなってきますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、夜は早めに寝て朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる、といった規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう！ 頭と体を目覚めさせる朝ごはんの効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。お子様と一緒に、朝ごはんをきちんと食べる大切さを見直してみたいはいかがでしょうか。



おはよう、いただきます！



朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を開始する。



やる気が出てきて、元気に登校できる。

## 朝ごはんて毎日ハッピーサイクル!



朝おなかがすいた状態で、気持ちよく目覚めることができる。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前の間食もしない。



時間を決めて食べることが身に付く。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。

## みんなで一緒に共食をしよう!

みなさんは「共食(きょうしょく)」という言葉をご存知ですか?共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

「共食」は、単に一緒に食べるだけでなく「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など会話をすることも含まれます。また、食事のあいさつやマナーを学ぶ機会でもあります。子どもにとっては、食習慣が身に付く場でもあります。楽しく食卓を囲む「共食」は、とても大切な時間と場です。家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>振替休日</b> 	<b>7</b> <b>ビビンバ</b> <b>ひじき春巻</b> <b>フルーツミックス</b> ★胚芽精米 米粒麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし 白ごま ★冷凍ひじき春巻 ★みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	<b>8</b> <b>カレーうどん</b> <b>フレンチポテト</b> <b>くだもの</b> ★鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ だけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎ草 長ねぎ ★じゃがいも ★甘夏かん
<b>11</b> <b>わかめごはん</b> <b>けんちん汁</b> <b>サバの香味揚げ</b> ★胚芽精米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま ★鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ★さば しょうが にんにく	<b>12</b> <b>豆とひき肉のカレー</b> <b>野菜の醤油漬け</b> ★牛肉 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 手亡豆 パセリ レーズン ★大根 きゅうりにんじん	<b>13</b> <b>背割りコッペ</b> <b>コーンクリームスープ</b> <b>セルフドック(ウィンナー)</b> <b>くだもの</b> ★ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ★冷凍チキンウィンナー ★パイン缶	<b>14</b> <b>ご飯</b> <b>味噌汁</b> <b>チキンカツ/ソース</b> <b>おひたし</b> ★豆腐 なめこ 長ねぎ ★鶏肉 鶏卵 パン粉 ★ほうれん草 もやし 糸かつお	<b>15</b> <b>遠足</b> 
<b>18</b> <b>深川めし</b> <b>味噌汁</b> <b>ちくわチーズ詰めフライ</b> ★胚芽精米 米粒麦 あさり しょうが にんじん ごぼう 葉だいこん ★厚揚げ 小松菜 ★ちくわ チーズ 鶏卵 パン粉	<b>19</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーソース</b> <b>さんまの竜田揚げ</b> <b>磯和え</b> ★豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご ★さんま しょうが ★小松菜 もやし もみのり	<b>20</b> <b>黒コッペパン</b> <b>ポテトクリーム煮</b> <b>アスパラとコーンのソテー</b> <b>くだもの</b> ★ベーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム 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 グリーンアスパラガス バター ★パイン缶	<b>21</b> <b>ご飯</b> <b>豚汁</b> <b>揚げぎょうざ</b> <b>のりの佃煮</b> ★豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが ★冷凍ぎょうざ ★もみのり ひじき	<b>22</b> <b>山菜うどん</b> <b>きなこポテト</b> <b>くだもの</b> ★鶏肉 油揚げ つと だけのこ ふき わらび たもぎ草 なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 ★じゃがいも きな粉 ★シューシーオレンジ
<b>25</b> <b>チキンウィンナーライス</b> <b>南瓜コロッケ</b> <b>大根サラダ</b> ★胚芽精米 米粒麦 バター トマト缶 チキンウィンナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ★冷凍南瓜コロッケ ★大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま	<b>26</b> <b>豚すき丼</b> <b>味噌汁</b> <b>ミニトマト</b> ★豚肉 しらたき 玉ねぎ だけのこ たもぎ草 ほうれん草 ★じゃがいも ★わかめ 長ねぎ	<b>27</b> <b>角食</b> <b>イタリアンスープ</b> <b>ほっけの</b> <b>オートミールフライ</b> <b>いちごジャム</b> ★ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ マカロニ ★ほっけ 鶏卵 オートミール パン粉	<b>28</b> <b>ハヤシライス</b> <b>ココロサラダ</b> ★豚肉 玉ねぎ にんじん 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 トマト缶 ★ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま	<b>29</b> <b>味噌ラーメン</b> <b>シナモンポテト</b> <b>くだもの</b> ★豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 荳わかめ ★さつまいも ★シューシーオレンジ

- \*牛乳 200ml が毎日つきます。
- \*献立は諸事情により、変更になることがあります。
- \*果物は、入荷状況で変更になることがあります。
- \*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。
- \*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。
- \*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。
- ☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

