

新学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

5月は連休や旅行的行事などがあり、楽しいことが盛りだくさんです。

いつもと生活環境が変わって体調をくずしやすくなる時期でもあるので、食事・運動・休養のバランスをいつも以上に意識して過ごしましょう。



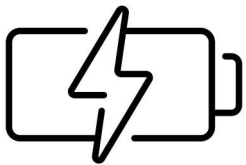
朝ごはん毎日食べていますか？



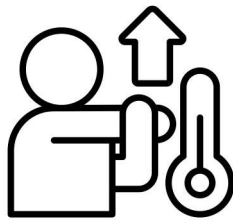
みなさんは朝食を食べてから登校していますか？「朝はお腹が空いていない」「朝食をとる時間がない」など様々な理由があるかもしれませんが、朝食を食べることは午前中から元気に活動するためにとても大切です。

☆朝食の4つのよいこと☆

エネルギーを
補給する



寝ている間に低下
した体温を上げる



脳や体を
目覚めさせる



腸の働きを
よくする



朝食を食べないとやせる？

朝食を食べないと、1日全体のエネルギーの摂取量が減るのでやせると思う人がいるかもしれませんが、でも実は、朝食を食べないことで、空腹時間が長くなり、昼食や夕食からの食事を体内にため込もうとするため、脂肪がつきやすい体になり、かえって太りやすくなるといわれています。そもそも成長期は体をつくる時期で、体重が増えていくのは当然のことです。無理なダイエットは栄養不足になるのでやめましょう。



旬の食材を食べよう

グリーンアスパラ



アスパラには、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。

アスパラを選ぶときは、なるべく穂先が締まっているものや、緑が鮮やかで太くまっすぐ伸びているものがおすすめです。

今月の給食

西区産小松菜

地産地消をすすめるため、年に数回手稲区や西区で収穫された野菜を給食で使用しています。

5月は、西区（小別沢地区）産の小松菜を使用予定です。西区を含む札幌市産の小松菜は、道内有数の生産量を誇ります。

12日（火）味噌汁、21日（木）ごま和えで使用予定です。お楽しみに！



5月 予定献立



牛乳200mlは
毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。 △のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。 ★果物は、使用予定を載せています。 ★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。 ★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。</p>			7日 ピビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶	8日 ご飯 さつまい 十勝大豆コロッケ 磯和え
			ピビンバ 胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、ワサビ、油、酒、みりん、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子 野菜コロッケ ワサビ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油、醤油、三温糖、塩、胡椒、小麦粉、生パン粉、白ごま)	さつまい 豚肉、さつまい芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、唐辛子、△だし 十勝大豆コロッケ ワサビ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でん粉、香辛料等)、油 磯和え ほうれんそう、もやし、もみのり、醤油
11日 背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック 洋なし缶	12日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 りんご	13日 沖縄そば サターアングイー パイン缶詰	14日 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	15日 ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり
背割コッペパン(卵・抹茶入り) アスパラのグラタン グリーンアスパラ、バター、マヨネーズ、玉ねぎ、小麦粉、油、牛乳、豆乳、チーズ、パセリ、塩、胡椒、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ セルフドック ポークウインナー、キャップ、ウスターソース、砂糖、辛子、ワサビ	かき揚げ丼 白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素子、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、△だし 味噌汁 厚揚げ、小松菜、みそ、△だし	沖縄そば ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、砂糖、こねぎ、ほうれん草、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、△だし サターアングイー 小麦粉、バターの代わりに、白ごま、卵、油、黒砂糖	とりめし 胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖 ぶりの南部和え ぶり、醤油、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、白ごま、油 からし和え 焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、砂糖、辛子	ピリカラすき焼き 豚肉、みりん、油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、ごま、ごま油、醤油、砂糖、酒、唐辛子、豆板醤、にんにく、生姜、りんご チキンナゲット 鉄腕チキンナゲット(鶏肉、パン粉、でん粉、おから、砂糖、塩、クラッカー粉等)、油 たたききゅうり きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま
18日 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	19日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし	20日 山菜うどん ごまだんご 黄桃缶	21日 あさりごはん チキンカツ ごま和え	22日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
揚げパン コッペパン、油、グルー糖、ワサビ 麦入り野菜スープ ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油、塩、胡椒、ワサビ、△だし ラーメンサラダ 生ラーメン、ハム、胡瓜、もやし、コーン、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子、白ごま	豆腐のオイスターソース煮 豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オイスターソース、胡椒、酒、でん粉、鶏がらスープ いわしのカリカリフライ いわし、水飴、でん粉、生姜、塩、とうもろこし、砂糖他)、油 おひたし こまつな、白菜、糸かつお、醤油	山菜うどん ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地だけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、椎茸、△だし、長ねぎ、ほうれん草、醤油、酒、みりん、酢、砂糖、唐辛子 ごまだんご 白玉もち、ごま、砂糖、塩	あさりごはん 胚芽米、大麦、昆布、あさり、生姜、みりん、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、椎茸、白滝、ワサビ、油、砂糖、醤油、塩、酒、△だし チキンカツ 鶏肉、ワサビ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油 ごま和え こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油	キーマカレー 白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、ワサビ、油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、トマト缶、キャップ、醤油、みそ、ワサビ、塩、胡椒、オールスパイス、ワサビ、ワサビ 小松菜とコーンのサラダ ハム、小松菜、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油、胡椒
25日 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰	26日 3年修学旅行 豚ミックス丼 味噌汁 ジュシーオレンジ	27日 3年修学旅行 パスタカレーソース フレンチポテト	28日 3年修学旅行 コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス	29日 1年校外学習、3年臨時休業 ご飯 けんちゃん汁 醤油味 サバのソース焼き おかかふりかけ
黒コッペパン(卵・抹茶・黒砂糖) ポーククリームシチュー 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、マヨネーズ、塩、胡椒、ワサビ、鶏がらスープ 小松菜サラダ ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子	豚ミックス丼 白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま 味噌汁 凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、△だし	パスタカレーソース ソフトパスタ、豚肉、豚肉、キャップ、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、セロリ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、油、カレー粉、カレー、キャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オールスパイス、ワサビ、ワサビ、鶏がらスープ フレンチポテト じゃがいも、油、塩、胡椒	コーンピラフ 胚芽米、大麦、バター、ワサビ、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油、塩、胡椒 豆腐ナゲット 焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、油、卵、でん粉、塩、胡椒、油 フルーツミックス みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、上白糖	けんちゃん汁 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、△だし サバのソース焼き さば切り身、生姜、酒、ウスターソース、砂糖、みそ、白ごま おかかふりかけ しらす干し、酒、醤油、塩、砂糖、糸かつお、切りのり、白ごま