



# 5月の給食だより

令和8年(2026年)5月号  
札幌市立北野平小学校  
札幌市立平岡南小学校

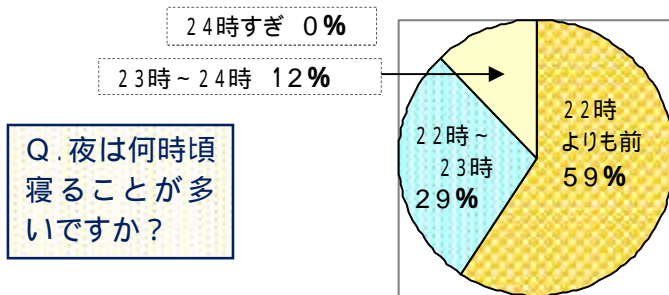
新年度がスタートして、はや1か月が経ちました。1年生は給食時間にだいたい慣れ、毎日うれしそうに食べている様子が見られます。

学校生活に慣れる一方で、疲れを感じる時期でもあります。御家庭では、食事と休養・睡眠を十分にとる等、お子さんの生活リズムが整うよう御協力いただき、とくに、朝食はしっかりとるようにお願いいたします。

## 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を!!

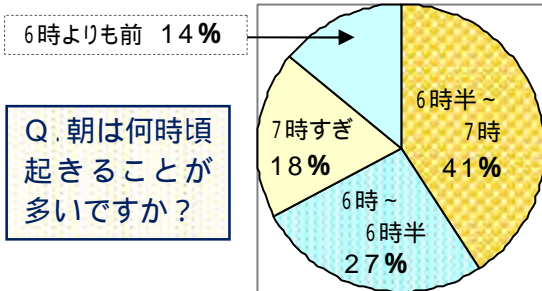
昨年6月に、札幌市内の小学校5年生(現6年生)・中学校2年生を対象に実施した「健康と食生活に関する調査」の北野平小の結果より(札幌市学校給食栄養士会による実施)

### 早寝 ~夜更かしをせずに、しっかりと睡眠を!



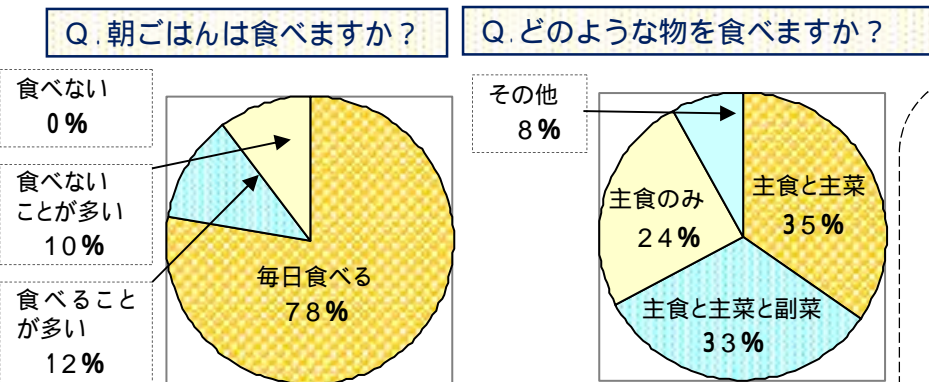
22時よりも前に寝る割合が59%と、半数以上の児童が早く寝る傾向にあります。寝るのが遅くなると睡眠時間が短くなり、生活のリズムが乱れ、朝食欠食につながります。また脳の働きや体の成長にも影響が出ます。**22時よりも前に寝る**ようにして、しっかりと睡眠をとりましょう。

### 早起き ~早起きをして太陽の光を浴びましょう!



6時半よりも前に起きる割合が、41%でした。早起きをして朝の太陽の光を体に浴びると、体内時計が整うほかに、セロトニンという脳内ホルモンが分泌されて脳と体を覚醒させて集中力を高めることにもつながります。ですからできるだけ**6時半には起きて太陽の光**を浴び、登校までの時間をゆったりと過ごすようにしましょう。

### 朝ごはん ~毎日食べて、脳のエネルギーを補給しましょう!



朝ごはんを「毎日食べる」割合は78%でしたが、札幌市の目標値の100%には、まだ満たない結果となっています。朝ごはんの内容では、「主食・主菜・副菜」がそろっている割合が33%と少なく、全体的に副菜を取り入れるのが難しい傾向にあります。朝ごはんは、**元気に1日を過ごすための準備をする役割**があり、また、**学力や運動能力の向上**にも関係があります。まずは、朝ごはんを毎日しっかりと食べる習慣を付け、できるだけ「**主食・主菜・副菜**」をそろえ、たくさんの種類の食品をとるようにしましょう。

5月は運動会の練習も始まりますので、必ず朝食をとって、元気に登校できるように御協力ください。



主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝食を!



# 5月 よていいこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。  
青果物は、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ  胚芽米 大麦 パター トマト 玉ねぎ カットチキンウインナー 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油 かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・玉ねぎ・じ ゃがいも・脱脂粉乳・米粉・小麦粉) 菜種油 大根 ツナ水煮 人参 きゅうり ごま ごま油	8 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ほっけのカレー揚げ ミニトマト  精白米 豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 ほっけ 小麦粉 片栗粉 菜種油 ミニトマト
11 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	12 ハヤシライス コロコロサラダ	13 カレーうどん フレンチポテト くだもの	14 わかめごはん 味噌けんちん汁 さばの香味揚げ	15 豚すき丼 味噌汁 くだもの
黒コッペパン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バラベーコン マッシュルーム パセリ 牛乳 小麦粉 パター 菜種油 豆乳 スキムミルク チーズ グリーンアスパラガス コーン パター パン缶	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト セロリー じゃがいも 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 菜種油 ロースハム 凍豆腐 きゅうり 人参 コーン ごま	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 小麦粉 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油 甘夏かん	胚芽米 大麦 わかめ ごま 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 さば 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 菜種油	精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草 豆腐 わかめ 長ねぎ ジュース オレンジ
18 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック(ウインナー) くだもの	19 ごはん 味噌汁 チキンカツ おひたし	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	21 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	22 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け
背割コッペ コーン 玉ねぎ 人参 バラベーコン パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク チキンウインナー(鶏肉・豚肉・水あめ) 黄桃缶	精白米 豆腐 なめこ 長ねぎ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ほうれん草 もやし 系かつお	パスタ えび あさり いか 玉ねぎ バラベーコン 人参 セロリー にんにく マッシュルーム トマト パセリ バジル 小麦粉 菜種油 オリーブ油 冷凍フレンチポテト 青のり 菜種油	胚芽米 大麦 豚挽肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 人参 もやし 小松菜 ごま ひじき春巻(たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物 油脂・片栗粉・小麦粉) 菜種油 みかん缶 パン缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく パセリ 白いんげん豆 レーズン 小麦粉 菜種油 大根 きゅうり 人参 水あめ
25 横割バンズ カレークリームシチュー フィッシュバーガー 小松菜サラダ	26 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ いそあえ	27 味噌ラーメン シナモンポテト くだもの	28 深川めし 味噌汁 うの花もちもちフライ	29 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮
横割バンズ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 セロリー 小麦粉 パター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ 釧路産たらフライ(すけとうだら・パン粉・小麦 粉・ライ麦粉) 菜種油 ロースハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油	精白米 豆腐 豚挽肉 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご グリンピース 菜種油 小麦粉 さんま 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 小松菜 もやし 切りのり	ラーメン 豚挽肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま ごま油 もやし メンマ 長ねぎ 茎わかめ ほうれん草 菜種油 さつまいも 菜種油 甘夏かん	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 菜種油 小松菜 大根 油揚げ 野菜うの花もちもちフライ(じゃがいも・人参・ うもろこし・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・ 粉・片栗粉) 菜種油 乾燥おから・鶏肉・米粉) 菜種油	精白米 豚肉 豆腐 長ねぎ じゃがいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 生姜 菜種油 ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン 粉・片栗粉) 菜種油 もみりのり ひじき 水あめ

## 【食材について】

14日(木)・15日(金)に使用するわかめ、20日(水)・28日(木)に使用するあさりに、まれに小さなエビ・カニ等が混入している可能性がありますので、御了承いただきますようお願いいたします。

## ♪給食レシピ紹介♪ ほっけのカレー揚げ

～ 5月8日(金)の献立より～

### 【材料】(4人分)

- ほっけ(生) ...160g(4切れ)
- カレー粉 ...小さじ1/2
- A 酒 ...小さじ1
- しょうゆ ...小さじ1と1/2
- 小麦粉 ...小さじ1と1/2
- 片栗粉 ...小さじ1と1/2
- 揚げ油

### 【作り方】

- ①Aを合わせて、ほっけに下味をつける。
  - ②小麦粉と片栗粉をよく混ぜ合わせて、①にまぶして油で揚げ、出来上がり。
- フライパンに多めの油をひいて、揚げ焼きにすると簡単に出来ます！

北海道産の生のほっけは脂がのって美味しいです！和食にも洋食にもぴったりのおかずです。



## 栄養教育実習生が来ます

5月25日(月)～6月5日(金)に、平岡南小学校へ、札幌保健医療大学の4年生2名が、栄養教諭になるための教育実習を受けに来ます。

配属学級に入って給食時間を共に過ごし、給食指導等を行います。

