

ランチタイム 5月

2026年(令和8年)5月1日 栄小学校 北園小学校 給食日より

新学期が始まり、ひと月がたちました。1年生は小学校生活に、2年生以上は新しい学年に慣れてきたころでしょうか。慣れてくると緊張が緩み疲れを感じやすくなります。連休で生活のリズムをくずさないように気を付けましょう。運動会の練習も始まり、外での活動も多くなってきます。午前中の勉強や、活動がしっかりできるように朝ごはんを食べて登校しましょう。十分な睡眠を心がけ、心と体の疲れをとり、翌日に備えましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

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るようにしましょう。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。



早寝



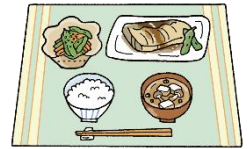
早起き



朝ごはん

栄養バランス

好き嫌いをせず、色々な食品を食べることで、力を発揮するために必要な栄養素をまんべんなくとることができます。



5月よていこんだて

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 しょうゆ漬け	8 (めん) 山菜うどん きなこポテト くだもの
※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。 (冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載しておりますが、より詳しい原材料等が知りたい場合はお知らせください。) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。	白飯 牛肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 切りしょうが にんにく いんげん まめ レーズン サラダ 油 小麦粉 加工粉 小麦粉 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス 大根 きゅうり にんじん 醤油 みりん 風味 きび砂糖 水あめ 穀物酢/	ワトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき水 煮わらび水 煮 たもぎ たけなめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう 醤油 清酒 本みりん 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/ワトメン 揚げ油 きな粉 きび砂糖 食塩/黄桃缶詰(予定)		
11 (ごはん) わかめごはん けんちん汁味噌味 さばの香味揚げ	12 (ごはん) ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル	13 (パン) 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	14 (ごはん) ハヤシライス ココロサラダ	15 (めん) 味噌ラーメン シナモンポテト くだもの
米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐(木綿) つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ 油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 でんぶん 小麦粉 揚げ油/	白飯/パスタ 小松菜 緑豆はるさめ ホルモン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/かつお ししゃも(手持ち) 清酒 小麦粉 全卵 揚げ油/ほうれんそう もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) ごま油 白ごま/	黒コッペパン/パスタ じゃがいも たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ 小麦粉 牛乳 豆乳 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ホルモン グリーンパスタ/バター サラダ 油 食塩 黒こしょう/パスタ缶詰(予定)	白飯 豚肉もも たまねぎ にんじん じゃがいも 切りしょうが にんにく マッシュルーム グリルパスタ 小麦粉 サラダ 油 加工粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 デミタソース 小麦粉 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オールスパイス 大根 赤ワイン 鶏がらスープ/パスタ 凍り豆腐 清酒 みりん 風味調味料 にんじん きゅうり ホルモン 醤油 穀物酢 きび砂糖 食塩 白こしょう 白ごま/	ワトメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごま ごま油 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん 風味 豆板醤 もやし ママ サラダ 油 ほうれんそう 長ねぎ ぐきわかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 かつおのみかん(予定)

18 (ごはん) 深川めし みそ汁 ちくわチーズつめ フライ	19 (ごはん) ごはん 豆腐の カレーソース さんまの竜田揚げ いそ和え	20 (パン) 背割りコッペ コーン クリームスープ セルフドック くだもの	21 (ごはん) 豚すき丼 みそ汁 くだもの	22 (めん) パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
米 おおむぎ 昆布 あさり (冷凍) しょうが にんじん ごぼう サラダ油 醤油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 葉だいこん 食塩/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/	白飯/豆腐(木綿) 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリッピース りんご 小麦粉 サラダ油 ガー粉 醤油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 食塩 鶏がらスープ/さんま しょうが 清酒 醤油 小麦粉 でんぷん 揚げ油/こまつな もやし 切りのり 醤油/	背割りコッペ/パン/ホーロー クリームソース たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 ストミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/セルフドック ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン/黄桃缶詰 (予定)	白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎ たけのこ きび砂糖 醤油 清酒 みりん風調味料 ほうれんそう/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/りんご(予定)	ワトパスタ パン むぎえび たんさくいか 白ワイン あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セラー にんにく ガー油 小麦粉 ガー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう ねがし 赤ワイン 鶏がらスープ/ルチン ト 揚げ油 食塩 青のり/
25 (ごはん) チキンウインナー ライス かぼちゃコロック 大根サラダ	26 (ごはん) ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	27 (パン) 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	28 (ごはん) ごはん みそ汁 チキンカツ (中濃ソース) おひたし	29 (めん) カレーうどん フレンチポテト くだもの
米 おおむぎ バター トマトソース 白ワイン カットチキナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリッピース サラダ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう/かぼちゃ コロック 揚げ油/だいこん まぐろ水煮 きゅうりにんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢/	白飯/豚肉 豆腐(木綿) じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 清酒 白みそ 赤みそ むろあじ 糸田 昆布/ぎょうざ 揚げ油/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ	角食/パン/じゃがいも たまねぎ にんじん ホーロー アルファベットマカニ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/鳥がら/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/いちごジャム	白飯/豆腐(木綿) なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/鶏肉 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 中濃ソース/ほうれんそう もやし 糸かつお 醤油/	ワトめん 鶏肉 むね 清酒 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎ たけのこ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 ガー粉 醤油 きび砂糖 本みりん ガー油 むろあじ 昆布/ルチン ト 揚げ油 食塩 黒こしょう/パイン缶詰 (予定)



朝ごはんは3つのスイッチオン!

毎日朝ごはんを食べていますか。1日を元気に過ごすために朝ごはんは欠かせません。朝ごはんをしっかりと食べることは正しい生活リズムを整えることにもつながります。子どものころの生活習慣は今後の基本となります。今のうちに、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけてもらいたいです。

朝ごはんには、3つのスイッチを入れる働きがあります。

① 一つ目は体温のスイッチです。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が目覚めて動きが活発になります。



体が目覚め、動きも活発になる



胃・腸が動き出す

② 二つ目はお腹のスイッチです。

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に入ると腸が動き出します。毎朝トイレに行く習慣をつけると便秘も防げます。毎朝快便で腸内環境が整っていると、生活習慣病の予防や免疫力アップにつながります。

③ 三つ目は頭のスイッチです。

朝ごはんを食べることで、頭に栄養が届いて脳が活発に動き出します。脳のエネルギー源となるのは、炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」だけです。炭水化物が多く含まれるご飯やパンを中心とした朝ごはんを毎日食べましょう。エネルギーが届くと脳が働き、集中力も高まります。また、しっかりと噛むことで脳が刺激され、より働きがよくなります。

脳が働き、集中力が高まる

