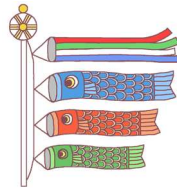


# 給食だより



令和8年(2026年)4月30日(木)  
札幌市立美しが丘緑小学校  
札幌市立清田緑小学校

5月

## 朝ごはんを食べよう!



朝ごはんは、生活リズムを整えてくれます。  
一日の食事の中で、一番大切な朝ごはん。毎日必ず食べましょう。

**1日の活動力のもとになる**

朝食は、1日のうちで  
もっとも大切な食事とも  
いわれています。

**生活のリズムをととのえる**

朝食をきちんと食べると、  
間食することなく、昼食・夕  
食が決まった時間に食べられ  
ます。

**頭の働きがよくなる**

朝食にはからだ全体を  
目ざめさせる働きがあり、  
脳も完全に目ざめ、活発  
に働きはじめます。

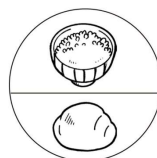
**太りすぎの予防になる**

きちんと朝食を食べれば  
適当におなかのすいたころ  
昼食になり、食べすぎるこ  
とはありません。

### 朝ごはんの例



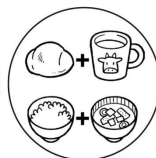
貝だくさんのみそ汁や  
スープを食べて、から  
だを内側から温めま  
しょう!



一品



飲み物



二品



三品以上

☆夕食の残りやゆで卵を作っておくなど、少しの工夫で栄養バランスが良くなります。

## 5月5日(火)は、「こどもの日」



昔から端午の節句といわれて、男の子の健康と出世を願うお祝いの日です。

古代中国の影響を受けて厄除けの儀式として行ったのがはじまりです。災いを払うために

菖蒲しょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。

日本で柏餅を食べるようになったのは、江戸時代からです。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので、家系が絶えないというたとえで、縁起が良いことから使われました。



## ～ きよたやさい 5月 ～ 干し椎茸

清田区では「地域の野菜を子供たちに食べさせたい」という願いから、清田区内の生産者のみなさんやJAさっぽろ清田に協力いただき、学校給食に清田野菜を取り入れるという地産地消の取り組みを続けています。使用する日は、予定献立にキャラクターのイラストがあります。

しいたん



# 5月の予定献立(清田緑)



\* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。\* 牛乳(200ml)は毎日つきます。  
 \* ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。  
 \* あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。  
 \* 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。  
 \* ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 豚すき丼 みそ汁 パイン缶 白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎ茸 醤油 ほうれ ん草/じゃが芋 わかめ 長 ねぎ みそ	8 チキンウインナーライス カボチャコロッケ 大根サラダ 胚芽米 大麦 バター トマ トジュース チキンウイン ナー 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリンピース 菜種油 ケチャップ/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 植物油 脂 脱脂粉 乳) 菜種油/大根 まぐろ水 煮 人参 きゅうり ごま 醤油 ごま油
11 ごはん みそ汁 チキンカツ おひたし 中濃ソース 豆腐 なめこ 長ねぎ みそ /鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン 粉 菜種油/ほうれん草 も やし 糸かつお 醤油	12 カレーうどん フレンチポテト バナナ 	13 ビビンバ ひじき入り春巻 フルーツミックス 胚芽米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ご ま油 豆板醤 人参 もやし 小松菜 ごま 一味/ひじき 春巻 (小麦粉 筍 豚肉 ひ じき 人参 ごま油 醤油) 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶	14 ごはん 小松菜スープ 子持ちししゃもの天ぷら ナムル ベーコン 小松菜 春雨 コーン 醤油/子持ちカラフ トししゃも 小麦粉 鶏卵 菜種油/ほうれん草 もやし 人参 醤油 一味 ごま油 ごま	15 背割りコッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶 コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バ ター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/チキ ンウインナー ケチャップ ウスターソース 辛子
18 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんに ゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種 油 みそ/ぎょうざ (豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉) 菜種油/のり ひじき 醤油 水あめ	19 パスタシーフードトマ トソース 青のりポテト ソフトパスタ ベーコン え び いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマ トピューレ トマト水煮 ウ スターソース 中濃ソース 醤油/じゃが芋 菜種油 青 のり	20 わかめごはん けんちん汁みそ味 さばの香味揚げ 胚芽米 大麦 炊き込みわか 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 みそ/さば 生姜 にんにく 醤油 片栗 粉 小麦粉 菜種油	21 豆とひき肉のカレー 野菜のしょうゆ漬 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく いんげん豆 パセリ レース ン 菜種油 小麦粉 カレー 粉 ウスターソース 中濃 ソース ケチャップ 醤油/ 大根 きゅうり 人参 醤油 水あめ	22 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 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカ ロニ 醤油/ほっけ 小麦 粉 鶏卵 オートミールフラ イ パン粉 菜種油
25 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 菜種油 小麦粉 カレー粉 醤油 ケチャップ 中濃ソース/さんま 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種 油/小松菜 もやし のり 醤油	26 山菜うどん きなこポテト バナナ 	27 深川めし みそ汁 ちくわのチーズつめフ ライ 胚芽米 大麦 あさり 生姜 醤油 人参 ごぼう 菜種油 みそ 葉大根/厚揚げ 小松 菜 みそ/ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種 油	28 ハヤシライス コロコロサラダ 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリー 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 菜種油 小麦 粉 カレー粉 トマトピュー レ トマトケチャップ デミ グラスソース ウスターソ ース 中濃ソース 醤油/ハ 凍り豆腐 醤油 人参 きゅ うり コーン ごま	29 ロールパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソ テー メロン ベーコン じゃが芋 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バ ター 菜種油 チーズ スキ ムミルク 牛乳 豆乳 パセ リ/コーン グリーンアスパ ラガス バター 菜種油