



給食だより

家庭数配付

札幌市立幌北小学校

令和8年(2026年)
5月1日発行

新学期が始まり1か月、新しい環境でつかれが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは

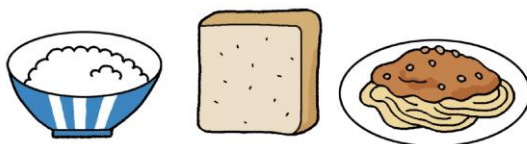
大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



はやね はやお たいせつ
早寝・早起きも大切です！

元気に学校生活を送るには、早寝・早起きの生活リズムも大切です。夜おそくまで起きていると、十分なすいみん時間がとれず、朝すっきり起きられなくなります。そうすると、集中力が低下し、学習や運動にもえいきょうが出やすくなります。

また、早寝・早起きを続けることで、朝ごはんをしっかりと食べる時間ができ、生活リズムが整いやすくなります。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



春と秋に かつお旬がある!?

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすりです。





5月のよてしこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、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/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき)/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰</small>	8 ハヤシライス コロコロサラダ <small>ごはん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま</small>
11 くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー くだもの <small>くろコッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/ホールコーン、グリーンアスパラガス、バター/パイン缶詰</small>	12 ぶたすきどん みそしる くだもの <small>ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰</small>	13 シーフード トマトソースパスタ あおのりポテト <small>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/じゃがいも、青のり</small>	14 ふかがわめし みそしる ちくわチーズつまあげ <small>胚芽精米、大麦、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉だいごん/厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵</small>	15 まめとひきにくのカレー やさしいしょうゆづけ <small>ごはん、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、手亡豆、レーズン、小麦粉、カレー粉/大根、きゅうり、にんじん、水あめ</small>
18 セルフドック (せわりコッペ、ウインナー) コーンクリームスープ くだもの <small>せわりコッペ、チキンウインナー(鶏肉、豚肉)、ケチャップ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/黄桃缶詰</small>	19 ごはん とんじる あげぎょうざ のいのつくだに <small>ごはん/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいごん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、宗田、昆布/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉)/もみのり、ひじき、水あめ</small>	20 みそらーめん シナモンポテト くだもの <small>ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、白ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、シナモン/なつみかん</small>	21 わかめごはん けんちんじる(みそ) さばのこうみあげ (鳥取メニュー) <small>胚芽精米、大麦、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、だいごん、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉</small>	22 ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ <small>ごはん/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、鶏がらスープ/さんま、しょうが、小麦粉、かたくり粉/小松菜、もやし、もみのり</small>
25 かくしよく(いちごジャム) イタリアンスーフ ほっけの オートミールフライ <small>角食、いちごジャム/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、アルファベットマカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉</small>	26 ごはん みそしる チキンカツ おひたし <small>ごはん/豆腐、なめこ、長ねぎ、むろあじ、昆布/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/ほうれん草、もやし、系かつお</small>	27 さんさいうどん きなこポテト くだもの <small>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たまごたけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、むろあじ、昆布/じゃがいも、きな粉/黄桃缶詰</small>	28 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいごんサラダ <small>胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/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)/だいごん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま</small>	29 ごはん とうふのトロトロに うのはなコロッケ くだもの <small>ごはん/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、鶏がらスープ/うのはなコロッケ(野菜、じゃがいも、ごぼう、パン粉、玉ねぎ、おから、ひじき)/シューシーオレンジ</small>

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(一部調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小学校 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならぬ場合があります。

★献立の印は、乳…★、卵…◎、えび…◆ が含まれている献立です。海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★今月の果物は、パイン缶詰、黄桃缶詰、なつみかん、シューシーオレンジの予定です。

★行事は変更になる場合があります。変更の場合は学校からのおたより等でご確認ください。

★魚は骨が取り除ききれいな場合があります。気を付けて、よくかんで食べましょう。