

きゅうしょくだより



令和8年(2026年)5月1日
札幌市立琴似小学校

心地よい季節になりました。一年生は新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、今までの緊張がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。栄養と休養、睡眠を十分とり、疲れを溜め込まないようにしましょう。

元気な一日は朝ごはんから！

人間の体は睡眠中もエネルギーを使っているため、朝起きた時、体は「ガス欠」状態。そのため、朝ごはんをしっかりエネルギーを補給する必要があります。朝ごはんを食べることによって睡眠中に下がった体温が上がり、体が元気に動き出します。また、睡眠中も休みなく働いていた脳にエネルギーが行き渡り、活発に動き出します。

朝ごはん こんな効果も！



文部科学省「全国学力・学習状況調査」で、朝ごはんを毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、テストの点数が高い傾向や、スポーツテストの点数が高い傾向が見られます。

朝ごはんをしっかり食べるには…

- ★ 夜更かしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける
- ★ 夕食後の間食を控える

早寝・早起き・朝ごはん
を心がけよう！

バランスのよい朝ごはんにステップアップ！

主食、主菜、副菜がそろったごはんが、バランスのよい朝ごはんの基本です。少しずつステップアップして、より良い朝ごはんを目指しましょう。



何も食べていない、 飲み物だけの人…



何かを1品、食べてみましょう

パンやヨーグルトや果物など、何か食べやすいものから始めましょう。

何かを食べる習慣をつけることが大切です。



何か1品は食べている人…



もう1品プラスしてみましょう

パンやご飯などを食べている場合は、主食以外のおかず(卵や納豆など)を組み合わせましょう。

反対に、主食以外のものを食べている場合は、主食を組み合わせましょう。



主食(ご飯やパンなど)と おかずを食べている人…



不足しがちな栄養を 補いましょう

肉や魚、卵や大豆製品など、たんぱく質が豊富なおかず(主菜)はありますか？

野菜や海藻などを使ったおかず(副菜)はありますか？

主食、主菜、副菜がそろったら、牛乳や乳製品、果物も組み合わせ、さらにステップアップを目指しましょう。



5月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
 ※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
 やむを得ず一部変更する場合がございます。

給食当番は飛沫(つばの
 混入)防止のためにマスク
 が必要です。



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
 付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
 が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
<p>西区・手稲区産野菜を使用します!</p> <p>今年度も、JA や農家の方々にご協力いただき、西区でとれた新鮮な小松菜・しろな・ピーマンや、手稲区でとれたかぼちゃ等を給食で使用する予定です。</p> <p>地場産物を身近に感じ、生産者や自然の恵みに感謝し、食べる意欲を持ってもらいたいと願っています。</p> 			<p>☆チキンウインナー ライス</p> <p>☆かぼちゃコロッケ 大根サラダ</p> <p>・胚芽米 大麦 バター トマトジュース ワイン 塩 チキンウインナー 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース なたね油 ケチャップ こしょう ・かぼちゃコロッケ(冷) 菜種油 ・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 こま 醤油 砂糖 こま油 酢</p>	<p>◇☆角食・いちごジャム イタリアンスープ</p> <p>◇ほっけの オートミールフライ</p> <p>・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルフアット トマコニ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ 鶏から ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油</p>
11 豚すき丼 みそ汁 洋なし缶	12 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	13 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	14 西区産しろ菜使用 ご飯 小松菜スープ ◇ししゃも天ぷら ナムル	15 西区産小松菜使用 ◇☆ロールパン ☆クリームシチュー カレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ
<p>・ご飯 豚肉 しらす 玉ねぎ だし のこたまごぼう 砂糖 醤油 酒 みりん ほろろ草 ・じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布</p>	<p>・ソフトウスタ ベーコン えび いか あさり ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトペースト トマト缶詰 かつおぶし 中濃ソース 醤油 塩 こしょう オレガノ ワイン 鶏からスープ ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 青のり</p>	<p>・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん こま油 かつお 人参 小松菜 かつおこま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・ひじき春巻(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん</p>	<p>・ベーコン 小松菜 ホールコーン 春雨 醤油 塩 こしょう 酒 鶏からスープ 昆布 削り節 ・カラフトししゃも(冷凍) 酒 小麦粉 卵 菜種油 ・しろな もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 こま油 こま</p>	<p>・豚肉 カレー粉 セロリ ワイン 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター カールク 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ パセリ ・釧路産たらフライ(冷) 菜種油 ・ハム 春雨 ひじき 醤油 砂糖 小松菜 酢 こま油 からし</p>
18 ハヤシライス コロコロサラダ	19 カレーうどん フレンチポテト バナナ	20 深川めし みそ汁 ◇☆ちくわチーズ つめあげ	21 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さんまの竜田あげ ミニトマト	22 遠足
<p>・ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマトペースト トマト缶詰 テジソース かつおぶし 中濃ソース 醤油 塩 こしょう かつお 片栗粉 赤ワイン 鶏からスープ ・ハム 焼き豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん 人参 きゅうり ホールコーン 塩 こしょう こま油</p>	<p>・ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ 人参 玉ねぎ だし こま油 干し椎茸 ほうろ草 たまご草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 砂糖 みりん カレーフレーク 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう</p>	<p>・胚芽米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 砂糖 みりん 人参 こま油 みそ 大根菜 ・小松菜 厚揚げ みそ 削り節 昆布 ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油</p>	<p>・豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう 片栗粉 鶏からスープ ・さんま 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油</p>	
25 豆とひき肉のカレー 野菜のしょうゆづけ	26 みそラーメン シナモンポテト ジュシーオレンジ	27 西区産小松菜使用 わかめごはん みそ汁 さばの香味あげ	28 ごはん 豚汁 あげぎょうざ のりのつくた煮	29 (遠足予備日) ◇☆黒コッパン ☆ポテトクリーム煮 ☆アスパラと コーンのソテー パン缶
<p>・ごはん 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく いんげん豆 レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ かつおぶし 中濃ソース 醤油 ワイン 塩 こしょう かつお 片栗粉 パセリ ・大根 きゅうり 人参 醤油 みりん 砂糖 水あめ 酢</p>	<p>・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりこま こま油 みそ 醤油 酒 みりん かつお かつお かつお メンマ 菜種油 ほうろ草 しょうゆ しょうゆ 鶏から 豚骨 煮干し ・さつまいも 菜種油 クラニュー糖 シナモン</p>	<p>・胚芽米 大麦 酒 炊きあめわかめ こま ・豆腐 小松菜 えのきだけ みそ 削り節 昆布 ・さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油</p>	<p>・豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ こま油 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ</p>	<p>・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 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 ワイン 塩 こしょう パセリ 鶏からスープ ・ホールコーン アスパラガス バター 菜種油 塩 こしょう</p>