

給食だより 5月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年5月1日(金)

しんがっき はじ 新学期が始まり、もうすぐ1か月がたちます。つかれがでてはいませんか？体調をくずさないためにも早ね、早起き、あさ きそくただ せいかつ こころ 朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

あさ 朝ごはんは からだ 体のスイッチ

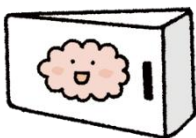


からだ 体のスイッチ



あさ 朝ごはんを食べて、ねている時に使ったエネルギーや栄養素を体に補給でき、午前中に元気に活動するための力のもとになります。

あたま 頭のスイッチ



ごはんやパン、めんに入っている「炭水化物」という栄養は、勉強をしたり頭で考えたりする時の力のもとになります。

おなかのスイッチ



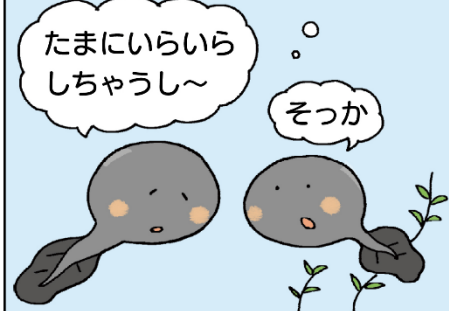
あさ 朝ごはんを食べて、おなかの中が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。うんちが出ないとおなか痛くなることがあるので、朝食をとってうんちを出しましょう。

あさ 朝ごはんを食べないと どうなるの？

あさ 朝ごはんを食べないと、頭やからだを動かす力が足りなくなるため、午前中に体温をうまく上げることができず、フラフラしたり勉強に集中できなくなったりします。いちにちげんきに過ごすために、朝ごはんはとても大切です。



せいちょうちゆう ただいま成長中



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 ビビンバ ひじき 春薯 フルーツミックス <small>(胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、小松菜、もやし、白ごま、長ねぎ) (<u>たけのこ水煮</u>、<u>人参</u>、<u>豚肉</u>、<u>ひじき</u>等)(<u>みかん缶</u>、<u>パイン缶</u>、<u>黄桃缶</u>、<u>洋梨缶</u>)</small>	8 ごはん 小松菜スープ ししゃもの 天ぷら ナムル <small>(ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、<u>昆布</u>、<u>むろあじ</u>)(カラフトししゃも、卵)(ほうれん草、もやし、人参、白ごま)</small>
11 コッペパン クリームシチュー 風味 たらフライ 小松菜サラダ <small>(豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(<u>たら</u>、<u>パン粉</u>等)</small>	12 ごはん 豚汁 あげぎょうざ のりの佃煮 <small>(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>、<u>宗田</u>)(<u>豚肉</u>、<u>鶏肉</u>、<u>キャベツ</u>、<u>玉ねぎ</u>、<u>長ねぎ</u>、<u>大豆</u>、<u>にら</u>等)(<u>もみのり</u>、<u>ひじき</u>、<u>水あめ</u>)</small>	13 山菜うどん きなこポテト 果物(<u>黄桃缶</u>) <small>(鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ水煮、ふき水煮、たまごたけ、なめこ、干椎茸、長ねぎ、ほうれん草、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(じゃがいも、きなこ)</small>	14 深川めし みそ汁 チキンカツ <small>(胚芽精米、大麦、あさり水煮、しょうが、人参、ごぼう、葉大根)(厚揚げ、小松菜、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(鶏肉、卵)</small>	15 豚すき丼 みそ汁 果物(<u>ジューシーオレンジ</u>) <small>(豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ水煮、たまごたけ、きび砂糖、ほうれん草)(じゃがいも、カットわかめ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)</small>
18 角食 イタリアンスープ ちくわチーズつめあげ いちごジャム <small>(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、<u>鳥がら</u>、<u>玉ねぎ</u>)(白ちくわ、チーズ、卵)</small>	19 ハヤシライス コロコロサラダ <small>(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ、トマトホール缶、デミグラスソース、鶏がらスープ)(ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、白ごま)</small>	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト <small>(ベーコン、むきえび、たんざい、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトピューレ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(じゃがいも、青のり)</small>	21 わかめごはん みそ汁 ほっけのオートミールフライ <small>(胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(油揚げ、小松菜、えのきたけ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(ほっけ、卵、オートミール)</small>	22 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの 竜田揚げ 磯和え <small>(木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、鶏がらスープ)(さんま、しょうが)(小松菜、もやし、もみのり)</small>
25 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 果物(<u>パイン缶</u>) <small>(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ、鶏がらスープ)(ホールコーン、アスパラ、バター)</small>	26 ごはん みそ汁 サバの 香味揚げ おひたし <small>(豆腐、なめこ、長ねぎ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(サバ、しょうが、にんにく)(ほうれん草、もやし、糸かつお)</small>	27 みそラーメン シナモンポテト 果物(<u>洋梨缶</u>) <small>(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ、白ごま、<u>鳥がら</u>、<u>豚骨</u>、<u>煮干し</u>、<u>昆布</u>、<u>玉ねぎ</u>、<u>人参</u>)(さつまいも、シナモン)</small>	28 チキンウイナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ <small>(胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウイナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース)(かぼちゃ、乾燥マッシュポテト、<u>玉ねぎ</u>、<u>脱脂粉乳</u>等)(大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま)</small>	29 豆とひき肉のカレー 野菜の 醤油づけ <small>(豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン)(大根、きゅうり、人参、水あめ)</small>

22日(金) 光陽小遠足 給食なし

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の _____ はスープ・だし用食材、_____ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、学校にお問合せください。