

# きゅうしょくだより

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2024年5月

時間がない、食欲がない、朝食の用意がないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものだったりといった人がいるようです。朝食の大切さを考えてみましょう。

## 健康づくりに 欠かせない朝食

生活のリズムを整える  
太りすぎの予防になる  
1日の活動力のもとになる  
頭の働きがよくなる

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によって変更する場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにが混ざっている場合があります。		<b>1日</b> 黒コッパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ パン缶	<b>2日</b> たきこみいなり 味噌汁 (豆腐・小松菜・えのき) レバー入りメンチカツ	<b>3日</b> 憲法記念日
<b>6日</b> 振替休日	<b>7日</b> かき揚げ丼(えび) 味噌汁(豆腐・なめこ) おひたし (小松菜・もやし)	<b>8日</b> 豆パン ポトフ ラーメンサラダ つぶつぶレモンゼリー	<b>9日</b> ごはん さつま汁 さんまの煮付け りんご	<b>10日</b> 五目うどん バターポテト 黄桃缶
<b>13日</b> ビビンバ ひじき入り春巻 ヨーグルトあえ	<b>14日</b> ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ	<b>15日</b> 揚げパン(きなこ) 味噌ワタンスープ 小松菜としめじの サラダ	<b>16日</b> 豆とひき肉のカレー 和風サラダ(しらす)	<b>17日</b> 醤油ラーメン スパイシーポテト りんご
<b>20日</b> 深川めし 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ザンギ	<b>21日</b> ごはん 豆腐のカレーソース いわしのカリカリフライ いそあえ (ほうれん草・白菜)	<b>22日</b> 西区産小松菜使用 ロールパン オニオンポタージュ 小松菜とコーンの サラダ ジューシーオレンジ	<b>23日</b> ごはん けんちん汁味噌味 かれないのから揚げ ・照り焼きソース ひじきの煮物	<b>24日</b> 山菜うどん ごまみそポテト パン缶
<b>27日</b> ラム肉のピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜サラダ	<b>28日</b> 豚すき丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) アスパラの天ぷら	<b>29日</b> 横割バンズパン ベーコンシチュー 釧路産たらフライ ミニトマト	<b>30日</b> ごはん 豆腐のトトロ煮 揚げぎょうざ りんご	<b>31日</b> 西区産小松菜使用 パスタクリームソース フルーツミックス