

# 5月 給食だよ！

令和8年4月30日  
札幌市立手稲山小  
札幌市立前田北小

## 体育大会シーズン！食事からできること

暖かな春の陽気が続いている今日この頃。子ども達は体育大会に向けて少しずつ準備を始めています。新年度で張りつめていた気持ちの緩みや、寒暖差、体育大会の練習等で疲れがたまりやすい時期でもあるため、体調を整えるよう意識していただくことが大切です。十分な睡眠と規則正しい食生活を基本として、体育大会シーズンに適した食事のポイントを御紹介します！

### ① バランスの良い食事を基本に！

献立に迷ったらぜひ給食を参考にしてみてください！

体力づくりの基本はやはりバランスの良い食事から！エネルギー源となる主食、体を作るたんぱく源である主菜、体の調子を整える副菜が揃うことで、食事のバランスを整えることができます。ここに、乳製品や果物を付け足すとさらに栄養満点な食事となります。冷凍野菜や市販の副菜料理等も上手く活用しながら、無理なく取り組むことが大切です。



### ② 炭水化物でエネルギー補給！

体のエネルギーが不足すると、体を作るもとになるたんぱく質を分解して、それをエネルギーとして利用してしまうため、強い体を作ることはできません。運動量が多い時は、たんぱく質をしっかりとることも大切ですが、エネルギー源である炭水化物も十分にとるようにしましょう。



### ③ ビタミンB1で疲労回復！

炭水化物をエネルギーに変換するのに欠かせなのがビタミンB1です。ビタミンB1と一緒に摂ることで、炭水化物を効率よくエネルギーとして利用することができます。そのため、ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、運動量が多くエネルギー消費が大きい時に必要不可欠です。豚肉や穀類に多く含まれています。



## 食事時間、どう過ごす？

給食が始まってから1ヶ月が経とうとしています。子どもたちは新しいクラスでの給食時間に少しずつ慣れてきたころだと思えます。好きな給食をおかわりする子や、苦手なものにも挑戦している子、友達と楽しく食事をしている子がいる一方で…。足を組みながら横を向いて食べる、背中が丸まっている、口に物が入っている状態で話しながら食べる、握り箸で食べている等、気になる姿勢もみられます。学校では、安全に食べるためにはどのような姿勢で食べると良いのか、誰かと一緒に食事をするとはどういうことか、食事のマナーの必要性について、子どもが考える機会を設けていければと思っております。ぜひ、御家庭でもお子様と一緒に食事時間の過ごし方についてお話してみてください。



# 5月

# よていこんだて



月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
<p>みどりの日</p>	<p>子どもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジュシーオレンジ</p>	<p>コッペパン ポーククリームシチュー 釧路産たらフライ 小松菜サラダ</p> <p><b>山口小:遠足</b></p>
<p>11日</p> <p>豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ</p> <p><b>山口小:遠足予備日</b></p>	<p>12日</p> <p>山菜うどん きなこポテト 黄桃缶</p>	<p>13日</p> <p>チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル</p>	<p>15日</p> <p>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</p>
<p>白飯,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,パセリ,レーズン,サラダ油,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,赤ワイン,食塩,黒こしょう,オールスパイス,ナツメグ/ほうれんそう,もやし,ホールコーン,にんじん,醤油,きび砂糖,穀物酢,赤みそ,清酒,トウバンジャン,白すりごま</p>	<p>ソフトめん,鶏肉,油揚げ,つと,地たけのこ,ふき水煮,わらび,たもぎたけ,なめこ,干しいたけ,だし汁,長ねぎ,ほうれんそう,醤油,清酒,本みりん,穀物酢,きび砂糖,唐辛子,むろあじ,昆布/じゃがいも,なたね油,揚げ油,きな粉,きび砂糖,食塩/黄桃缶詰</p>	<p>米,おおむぎ,バター,トマト缶詰,白ワイン,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,グリッピーズ,サラダ油,ケチャップ,食塩,黒こしょう/かぼちゃコロッケ,なたね油,揚げ油/だいこん,まぐろ水煮,きゅうり,にんじん,白ごま,醤油,きび砂糖,ごま油,穀物酢</p>	<p>白飯/ベーコン,こまつな,緑豆はるさめ,ホールコーン,醤油,食塩,黒こしょう,清酒,鶏がらスープ,昆布,むろあじ/カラフトししゃも(子持ち),清酒,小麦粉,全卵,なたね油,揚げ油/ほうれんそう,もやし,にんじん,醤油,穀物酢,きび砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま</p>	<p>角食/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,マカロニ,醤油,食塩,黒こしょう,白ワイン,鶏がらスープ,鳥がら/ほっけ,清酒,食塩,黒こしょう,小麦粉,全卵,オートミール,パン粉,なたね油,揚げ油/いちごジャム</p>
<p>18日</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p>	<p>19日</p> <p>味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p>	<p>20日</p> <p>ビビンバ ひじき春巻Fe フルーツミックス</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮</p>	<p>22日</p> <p>背割コッペ コーンクリームスープ セルブドック パイン缶詰</p>
<p>白飯,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,グリッピーズ,小麦粉,サラダ油,カレー粉,トマトピューレ,ケチャップ,トマト缶詰,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース,醤油,食塩,黒こしょう,オールスパイス,ナツメグ,赤ワイン,鶏がらスープ/ハム,凍り豆腐,清酒,みりん風調味料,にんじん,きゅうり,ホールコーン,醤油,穀物酢,きび砂糖,食塩,白こしょう,白ごま</p>	<p>ソフトラーメン,豚肉,にんにく,白すりごま,白ごまむぎ,赤みそ,白みそ,みりん風調味料,トウバンジャン,ごま油,醤油,清酒,しょうが,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,サラダ油,ほうれんそう,長ねぎ,きわかめ,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布/さつまいも,なたね油,揚げ油,グラニュー糖,シナモン/なつみかん</p>	<p>米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,メンマ,サラダ油,清酒,みりん風調味料,トウバンジャン,にんじん,こまつな,もやし,白ごま,長ねぎ,しょうが,にんにく,醤油,きび砂糖,穀物酢,ごま油,唐辛子/ひじき春巻,なたね油,揚げ油/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰</p>	<p>白飯/豚肉,豆腐,じゃがいも,板こんにゃく,にんじん,だいこん,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが,サラダ油,清酒,白みそ,赤みそ,むろあじ,宗田,昆布/ぎょうざ,なたね油,揚げ油/みのりのり,ひじき,醤油,清酒,みりん風調味料,てんさい糖,水あめ</p>	<p>背割コッペパン/ホールコーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ/チキンウインナー,ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,からし,赤ワイン/パイン缶詰</p>
<p>25日</p> <p>豚すき丼 味噌汁 黄桃缶</p>	<p>26日</p> <p>パスタミートソース フレンチポテト 温州みかんゼリー</p>	<p>27日</p> <p>わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ</p>	<p>28日</p> <p>ご飯 味噌汁 チキンカツ おひたし</p>	<p>29日</p> <p>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 パイン缶詰</p>
<p>白飯,豚肉,しらたき,玉ねぎ,たけのこ,たもぎたけ,きび砂糖,醤油,清酒,みりん風調味料,ほうれんそう/じゃがいも,塩わかめ,長ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/黄桃缶詰</p>	<p>ソフトパスタ,豚肉,大豆水煮,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,にんにく,サラダ油,パセリ,小麦粉,カレー粉,ケチャップ,トマトピューレ,トマト缶詰,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース,醤油,食塩,黒こしょう,赤ワイン,オールスパイス,ナツメグ,鶏がらスープ/じゃがいも,なたね油,揚げ油,食塩,黒こしょう/温州みかんゼリー</p>	<p>米,おおむぎ,清酒,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,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,赤みそ,白みそ,清酒,むろあじ,宗田,昆布/さば切り身,しょうが,にんにく,醤油,清酒,かたくり粉,小麦粉,なたね油,揚げ油</p>	<p>白飯/豆腐,なめこ,長ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/鶏肉,食塩,黒こしょう,小麦粉,全卵,パン粉,なたね油,揚げ油,中濃ソース/ほうれんそう,もやし,糸かつお,醤油</p>	<p>黒コッペパン/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,サラダ油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,白ワイン,食塩,白こしょう,パセリ,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,サラダ油,食塩,黒こしょう/パイン缶詰</p>

- \* 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- \* 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- \* 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- \* アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

