給食だより 5月

令和７年（2025 年）４月 30 日　芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

春の生活リズムをととのえよう!

自分はどうかな!? 生活リズムチェック

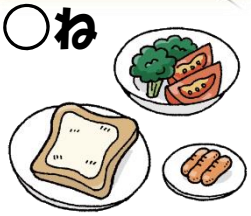
- ☐ 平日はあまりねむれず、土日でたくさんねる。
- ☐ 朝ごはんは、食べないことがおおい。
- ☐ 夜は9時をすぎてもねむくならない。
- ☐ 体がだるく、やる気が出ないことがある。
- ☐ 気がつくと、2時間以上ゲームをしている。

※1つ以上☑チェックがつく人は…生活のしかたを見直すとき!!

生活リズムがととのうキーワードは!?

はや○○

○○ね



○○ごはん

食欲がないときは、どうすればいいだろう？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふり返ってみましょう。夜ごはんの後におかしを食べていたり、ねる直前までスマホやゲームをしていたりしていませんか･･･？原因は１つとはかぎりません。

朝におなかが空くのは健康な体のあかしです。そのために、**夜ねる2時間前には食事をすませて、体を休める準備をする**ように心がけましょう！

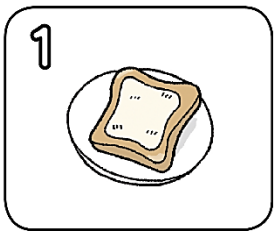
朝起きたとき、脳みそがエネルギー不足って本当？

頭の中にある脳みそは体重の２％ほどの重さしかありませんが、エネルギーを使う量は、**体全体のエネルギー量の20％分**もあり、とても多くの栄ようが必要です。

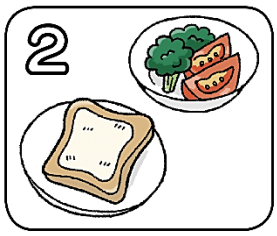
脳みそは私たちが**ねている間にもはたらき続けている**ので、朝起きるころはヘトヘトなのです。栄ようのある朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはん習慣のステップアップに役立つ冷凍

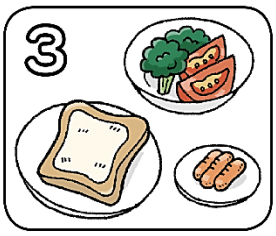
主食



主食＋１品



主食＋２品



冷凍で栄養価UP!

- にんじん　かぼちゃ
- こまつな　ほうれんそう
- ブロッコリー
- グリンピース
- きのこ　あさり

朝ごはんを食べていない人は、まずは食べるための生活リズム作りから、ごはんやパンなどの主食のみを食べている人は、おかずを１品足してみる、そして品数をふやしてみるといったように、少しずつ朝ごはんをステップ　アップさせてみましょう。組み合わせは給食がお手本にちょうどよいです。冷凍野菜を備えておくことで、時短になり、汁物の具などに活用できます。

5月のこんだて

- ★印は除去食対応の献立です。牛乳は毎日200mlつきます。
- アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんへしっかりと伝えてあげてください。(代替食は、職員室へお持ちください。)
- 果物は、産地や市場の影響で急きょ変更となる場合があります。

月	火	水	木	金
5日	**6日**	**7日**	**8日**	**9日**
	振替休日 ふきやたけのこなどの山菜や、あさり、アスパラなど、春から6月頃にかけて、おいしい時期を迎える食材が登場します。	横割バンズ カレークリームシチュー 釧路産たらフライ (ケチャップソース) 小松菜サラダ	チキンライス 南瓜コロッケ コロコロサラダ	**山菜うどん** スパイシーポテト 甘夏かん
		横割バンズ豚肉, カレー粉, セロリー, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, ***バター,*** サラダ油, カレールウ, ***牛乳***, ***豆乳***, ***スキムミルク***, ***チーズ,*** 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/***たら***, パン粉, 小麦粉, ｲｰｽﾄ, ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ, 植物油脂, でん粉, 小麦粉, ライ麦粉, 増粘剤, なたね油, 揚げ油, ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,赤ワイン,からし/ハム, 緑豆はるさめ, ひじき, こまつな, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, ごま油, からし/	米, おおむぎ, ***バター,*** トマト缶詰, 鶏肉, 白ワイン, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, サラダ油, ケチャップ, 食塩, 黒こしょう/南瓜, パン粉, 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ, 玉ねぎ, 植物油脂, 脱脂粉乳, 米粉, 小麦粉, なたね油, 揚げ油/ハム, 凍り***豆腐***, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, 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/	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, 宗田, 昆布/フレンチポテト, なたね油, 揚げ油, パセリ, 食塩, 黒こしょう, カレー粉, チリパウダー, ナツメグ/なつみかん
12日	**13日**	**14日**	**15日**	**16日**
深川めし 豆ふとわかめのすまし汁 ★ちくわチーズつめフライ	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ★ししゃものｶﾙｰ天ぷら (1~4年:1本/5~6年:2本) ジューシーオレンジ	黒コッペパン **アスパラのクリーム煮** 野菜コロッケ ジューシーオレンジ	ご飯 さつま汁 ★ぶりの南部揚げ 小松菜と もやしのおひたし	ふくろ入りパスタ シーフードトマトソース バジルポテト 【 真駒内桜山小 】 春の遠足(給食なし)
米, おおむぎ, 昆布, ***あさり***, しょうが, にんじん, ごぼう, サラダ油, 醤油, 赤みそ, 黒砂糖, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, だし汁, 葉だいこん, 食塩/***豆腐***, 塩わかめ, 干しいたけ, 長ねぎ, 醤油, 清酒, 食塩, 宗田, むろあじ, 昆布/***ちくわ***, ***チーズ,*** 小麦粉, 全***卵***, パン粉, なたね油, 揚げ油/	白飯***豆腐***, 鶏肉, こまつな, 長ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, 食塩, 黒こしょう, かたくり粉, 鶏がらスープ/カラフト***ししゃも*** (子持ち), 清酒, 小麦粉, 全***卵***, カレー粉, なたね油, 揚げ油/ジューシーオレンジ	黒コッペパンベーコン, グリーンアスパラガス, マカロニ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 小麦粉, ***バター,*** サラダ油, ***チーズ, 牛乳***, ***豆乳***, ***スキムミルク***, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/じゃがいも, 豚肉, 玉ねぎ, コーン, にんじん, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, 脱脂粉乳, 植物油脂, 醤油, 小麦粉, パン粉, 白ごま, なたね油, 揚げ油/ ジューシーオレンジ	白飯豚肉, さつまいも, ***豆腐***, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, サラダ油, 赤みそ, 白みそ, 清酒, 唐辛子, むろあじ, 宗田, 昆布/ぶり切り身, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 清酒, 小麦粉, 全***卵***, 白ごま, 黒ごま, なたね油, 揚げ油/こまつな, ***もやし***, 糸かつお, 醤油/	ソフトパスタ, ベーコン, むき***えび***, ***いか***, 白ワイン, ***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, オリーブ油, 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, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, オレガノ, 赤ワイン, 鶏がらスープ/じゃがいも, なたね油, 揚げ油, にんにく, オリーブ油, バジル, 食塩, 黒こしょう/
19日	**20日**	**21日**	**22日**	**23日**
ビビンバ 揚げぎょうざ (1~4年:1個/5~6年:2個) フルーツミックス	ご飯 ★とり天(天つゆ後がけ) 豆ふとわかめのみそ汁 小松菜ともやしの磯和え	角食 イタリアンスープ ★ほっけの オートミールフライ チョコクリーム	ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ (1~4年:1枚/5~6年:2枚) おかかふりかけ	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 温州みかんゼリー
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, 本みりん, 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/ぎょうざ, なたね油, 揚げ油/みかん缶詰, パイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, 上白糖/	白飯鶏肉, 清酒, 醤油, しょうが, にんにく, 食塩, 白こしょう, 全***卵***, 小麦粉, かたくり粉, ベーキングパウダー, なたね油, 揚げ油/***豆腐***, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/こまつな, ***もやし***, 切りのり, 醤油/	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/***豆乳***, チョコレート, ピュアココア, きび砂糖, コーンスターチ/	白飯豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, しらたき, さやいんげん, 干しいたけ, たもぎたけ, しょうが, サラダ油, 醤油, 黒砂糖, てんさい糖, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, カレー粉, 昆布/さんま, しょうが, 清酒, 醤油, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油/しらす干し, 清酒, 醤油, 食塩, てんさい糖, 糸かつお, きび砂糖, 切りのり, 青のり, 白ごま/	ソフトめん, むき***えび***, ***あさり***, さくら***えび***素干し, かたくちいわし煮干し, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 切り干し大根, ひじき, 小麦粉, 全***卵***, なたね油, 揚げ油, 鶏肉, ***つと***, ほうれんそう, 長ねぎ, たもぎたけ, 干しいたけ, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 昆布/じゃがいも, 上白糖, きび砂糖, ***バター, チーズ, 牛乳***, ***スキムミルク***, 食塩/温州みかん果汁, 砂糖, 粉あめ, ゲル化剤, ビタミンC
26日	**27日**	**28日**	**29日**	**30日**
わかめごはん けんちん汁　味噌味 サバの香味揚げ 【 芸術の森小 】 運動会振替休業日	豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック(ケチャップソース) パイン缶詰	豚すき丼 いもとわかめのみそ汁 黄桃缶	味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰
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/	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, いんげんまめ, 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, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, 赤みそ, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, ナツメグ, シナモン/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/	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	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, 本みりん, 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	ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごまむき, 赤みそ, 白みそ, みりん風調味料, 本みりん, 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, くきわかめ, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布/じゃがいも, なたね油, 揚げ油, ***きな粉***, きび砂糖, 食塩/パイン缶詰

【こたえ】生活リズムがととのうキーワード … はやね／はやおき／あさごはん