

給食だより 5月

令和8年(2026年)4月30日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

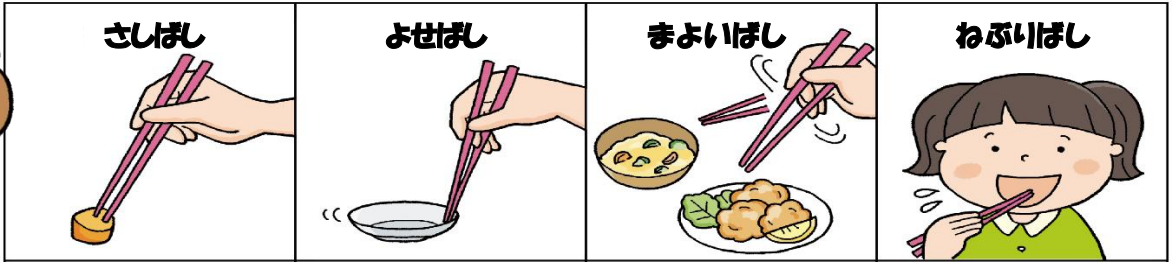
「はしづかい」の正しいマナー みんなは完ぺき?



みなさんは「はし」を上手に使えていますか? 持ちかたをマスターした人は、「美しい使いかた」にレベルアップしましょう。はしづかいでは、**どれだけ早く食べ物を口に運べても、マナーいほんの使いかた**があります。それを「**きれいほし**」といいます。**正しく美しく使える、本物の「はしづかい名人」**を目指しましょう!



これらの
はしづかいは
マナーいほん



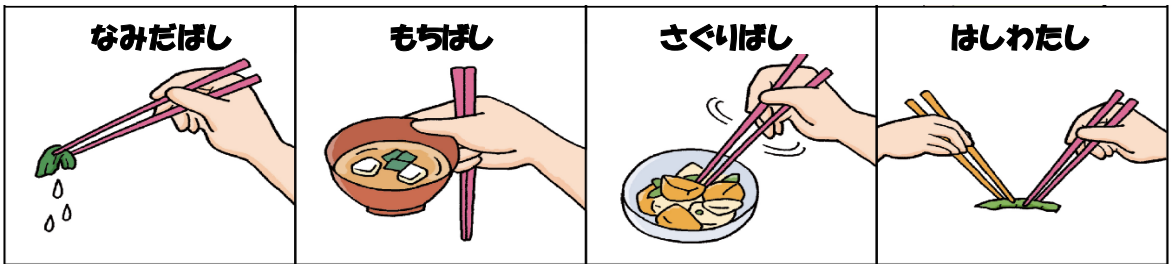
✗ 食べ物に、はしをつきさして食べる。

✗ はしてお皿を自分の方へ引きよせる。

✗ 食べ物の上ではしをあちこちに動かす。

✗ はしの先についた食べ物をなめて取る。

いま
今すぐ
みなお
見直そう!



✗ 持ち上げたはし先からしるをポタポタ落とす。

✗ はしをにぎったままお皿やおわんを持つ。

✗ 食べたいものをはしでかき回して探す。

✗ おはし同士で食べ物を受けわたしする。

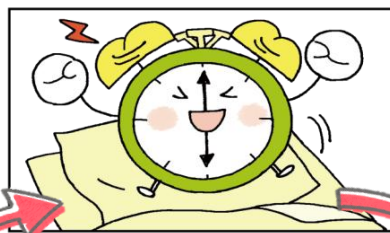
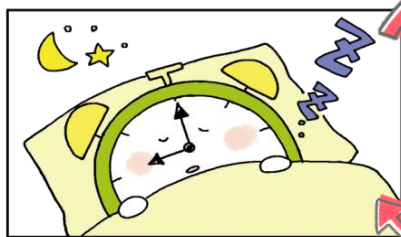
「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣づくりのチャンス到来

新学期が始まってひと月が経ち、そろそろ心身ともに疲れがはじめる時期ですね。お子さんは規則正しい生活リズムで過ごせていますか...? 環境が変わった春先こそ、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べるという生活習慣を定着させていくうえで絶好の時期です。体にとってどんな良いことがあるのか、御家庭で話題にしてみましょう。

「早ね」をすると...

副交感神経の働きが高まり、体への栄養素の取りこみが促されます。

また、深く眠れるほど、成長ホルモンがしっかりと分泌されます。



「早起き」をすると...

朝から日光を浴びることで、すっきり目覚めて体内時計のリズムが整います。早起きをするとおなかの空、腸で幸せホルモンを作る準備ができます。

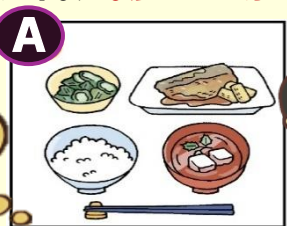
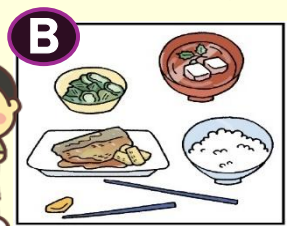





「朝ごはん」を食べると...

頭と体のやる気スイッチが入ります。**たんぱく質のおかずをごはんと一緒にとる**ことで、成長に不可欠なホルモンの材料を日中に作るすることができます。



5月のこんだて

- ★印は除去食、▲印は代替食対応の献立です。牛乳は毎日つきます。
- 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。(お弁当は、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
<p>QUIZ</p> <p>はしのほかにどうすれば正しくおける？</p> <p>にほんしょく しょっき かた ただ 日本食の食器のおき方で正しいのはどちらでしょう？</p> <p>A </p> <p>B </p> <p>ごはんを中心に汁物やおかずをいただく日本食を「和食」といいます。和食ではごはんは左手前、汁物は右手前におきます。大皿のおかずは右奥、小皿など持ち上げて食べるおかずは左奥におきます。(正かい:A)</p>			<p>7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>8日</p> <p>こどもの日を祝う！ たきこみいなり 北海道産ブリカツ ハムと小松菜とキャベツのからし和え</p>
<p>11日</p> <p>味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p>	<p>12日</p> <p>深川めし 厚あげと小松菜のみそ汁 ★ちくわチーズつめフライ</p> <p></p>	<p>13日</p> <p>ご飯 豚汁 揚げぎょうざ (1~4年生:1個/5~6年生:2個) のりの佃煮</p>	<p>14日</p> <p>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 黄桃缶</p> <p></p>	<p>15日</p> <p>ご飯 豆ふのカレーソース さんまの竜田揚げ (1~4年生:1枚/5~6年生:2枚) 小松菜ともやしの磯和え</p> <p>【真駒内桜山小】給食なし</p>
<p>18日</p> <p>ふくろ入りパスタ シーフードトマトソース 青のりポテト</p>	<p>19日</p> <p>わかめごはん みそけんちん汁 サバの香味揚げ</p>	<p>20日</p> <p>ご飯 豆ふのトロトロ煮 うの花コロケ ジュシーオレンジ</p> <p></p>	<p>21日</p> <p>コッパン カレークリームシチュー 釧路産たらフライ 小松菜サラダ</p>	<p>22日</p> <p>運動会の芸森小を応援！ ★チキンカツ丼 豆ふとなめこのみそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし</p> <p></p>
<p>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/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>胚芽精米、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/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/</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、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/</p>	<p>黒コッパン/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、生乳、豆腐、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、ズッキーナ、サラダ油、食塩、黒こしょう/黄桃缶詰</p>	<p>白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、醤油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ/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/こまつな、もやし、切りのり、醤油/</p>
<p>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いし、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/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/</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、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/(じゃがいも、ごぼう、人参、玉ねぎ、おから、ひじき、醤油、イヌリン、発酵調味料、パン粉、粉末大豆たん白、植物油脂)、なたね油、揚げ油/ジュシーオレンジ</p>	<p>コッパン/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、生乳、豆腐、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、ショートニング、植物油脂)、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、増粘剤)、なたね油、揚げ油/ラム豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/</p>	<p>白飯、鶏肉、白ワイン、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/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほうれんそう、もやし、糸かつお、醤油/</p>
<p>25日</p> <p>カレーうどん きなこポテト バナナ</p> <p>【芸術の森小】給食なし</p>	<p>26日</p> <p>チキンウインナーライス 南瓜コロケ 大根サラダ</p>	<p>27日</p> <p>豚すき丼 いもとわかめのみそ汁 パイン缶詰</p>	<p>28日</p> <p>背割コッパ コーンクリームスープ セルフドック(ケチャップソース) 黄桃缶</p> <p></p>	<p>29日</p> <p>ご飯 小松菜スープ ★ししゃも天ぷら (1~4年生:1本/5~6年生:2本) ナムル</p>
<p>ソフトめん、鶏肉、とろろ、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/バナナ</p>	<p>胚芽精米、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、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/(南瓜、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油脂、脱脂粉乳、米粉、小麦粉)、なたね油、揚げ油/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、黒こしょう/</p>	<p>白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、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/パイン缶詰</p>	<p>背割コッパン/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、生乳、豆腐、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(豚鶏合挽肉、粉末水飴、えんどう豆蛋白、酵母、香辛料)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰</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/カラフトししやも(子持ち)、清酒、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油/ハム、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、トウバンジャン、白ごま/</p>