

5月の給食だより

令和8年(2026年)5月号
札幌市立明園小学校
札幌市立本町小学校

新年度がスタートして1か月が経ち、春の心地よさを感じる季節となりました。子どもたちも新しい学年やクラスに慣れ、元気に学校生活を送っている様子が見られます。ほっと一息つくこの時期は、知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、しっかり食べて十分に休み、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

食育は一日にして成らず！ぜひ御家庭でも！

各学級に配付している献立カレンダーには、「食器の置き方」や「一ロメモ」などを記載し、学級での食育に役立っています。また、調理校である本町小学校のホームページでは、明園小・本町小の毎日の給食を、写真とコメント付きで紹介しています。献立名だけではイメージしにくいメニューもありますので、ぜひ御覧いただき、御家庭でも給食についてお子様と話をするきっかけにいただければと思います。



コーンピラフ、チキンナゲット、りんご、牛乳

1年生の給食が始まりました。先生の話をよく聞きながら、一生懸命に準備する姿がとても立派で、少し緊張しながらも、給食を楽しみにしている様子が伝わってきました。小学校の6年間で、様々な食べ物を味わい、心も体も大きく育ってほしいと願っています。

本町小学校のホームページです。
QRコードを読み込んでアクセスすることができます。



<https://www.honcho-e.sapporo-c.ed.jp/>

正しい箸の持ち方を身に付けましょう。

親指は、人差し指の爪の横にあてる。

動かすのは上の箸だけ。

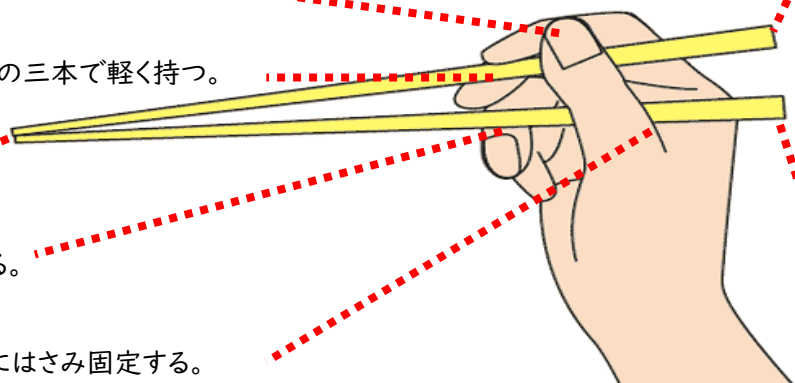
親指と人差し指、中指の三本で軽く持つ。

箸先を揃える。

薬指の爪の横にあてる。

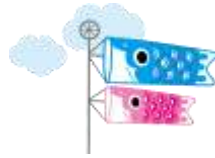
1cmくらいはみ出す。

親指と人差し指の間にはさみ固定する。



正しい箸の持ち方を身に付けるためには、毎日の習慣付けが大切です。繊細な指の使い方、力加減は難しいです。すから、少しくらい間違っても叱ったりせず、継続して取り組んでみましょう。

5月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
 ※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 振替休日 	7 コッペパン クリームシチュー・カレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ 豚肩肉・カレー粉・セロリー・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレーパウダー・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/釧路産たらフライ(冷凍)/ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・酢・ごま油・からし/	8 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 豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・かたくり粉・鶏がら/うの花コロッケ(冷凍)/ジュシーオレンジ/
11 パスタ シーフードトマトソース 青のりポテト ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・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・トマト缶・ソース・香辛料・鶏がら/フレンチポテト(冷凍)・青のり/	12 わかめご飯 けんちん汁 サバの香味揚げ 米・麦・わかめ・ごま/鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉/	13 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け 牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料/大根・きゅうり・人参・醤油・水あめ/酢/	14 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 パン缶 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がら/コーン・アスパラガス・バター/パン缶/	15 ご飯 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・鶏がら・昆布・削り節/カラフトししゃも・小麦粉・卵/ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま/
18 カレーうどん フレンチポテト バナナ 鶏むね肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・竹の子・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・ルウ・削り節・昆布/フレンチポテト(冷凍)/バナナ/	19 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 米・麦・醤油・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・唐辛子・酢/ひじき春巻(冷凍)/果物缶詰(みかん・パン・黄桃・梨)/	20 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶 豚肩肉・白滝・玉ねぎ・竹の子・たもぎ茸・醤油・ほうれん草/じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/黄桃缶/	21 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 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・醤油・鶏がら/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/いちごジャム(既製品)/	22 ご飯 みそ汁 チキンカツ おひたし 豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/鶏もも肉・小麦粉・卵・パン粉/ほうれん草・もやし・かつお節・醤油/
25 みそラーメン シナモンポテト 夏みかん 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・みそ・醤油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/さつま芋・シナモン/夏みかん/	26 深川めし みそ汁 ちくわチーズつめ揚げ 米・麦・醤油・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・みそ・葉大根/厚揚げ・小松菜・みそ・削り節・昆布/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/	27 ハヤシライス コロコロサラダ 豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリー・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・香辛料・鶏がら/ハム・凍り豆腐・醤油・人参・きゅうり・コーン・酢・ごま/	28 背割りコッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶 コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/チキンウインナー(冷凍)・ケチャップ・ソース・からし/黄桃缶/	29 ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 豚肩肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・削り節・昆布/ぎょうざ(冷凍)/のり・ひじき・醤油・水あめ/

※ 献立の下の欄には、主な使用食材のみが記載されています。

※ 食物アレルギー対応の確認が必要な御家庭には、専用の献立表をお渡ししております。必ずそちらを御確認ください。また、「しらす干し」「わかめ」「あさり」などの海産物には、まれに小さなエビ・カニ・オキアミ等が混入している可能性があります。あらかじめ御了承ください。