

きゅうしょくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2026.5.1 発行

風薫る季節となりました。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

5月は新学期の緊張も少しずつほぐれ、疲れが出やすくなります。体調管理に気を付けてください。



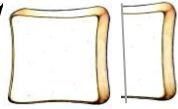
のうぞだ あさ 脳を育てる！ 朝ごはん

しゅしょく た 主食をしっかり食べると100点



ごはん ちやわん ばい
ご飯なら茶碗1杯
200g程度

トーストなら6枚切で
1枚半程度



のう しんけいさいぼう おも
脳の神経細胞が主なエネルギーとして使えるのは、ごはん・
パン・めんなどに含まれる「糖質」です。まずは主食をしっかり
食べて、脳の神経細胞にエネルギーを補給しましょう。

菓子パンとオレンジジュース、トーストとコーヒー…近年増えている、この
ような朝ごはんには不足しているのは「たんぱく質」です。

のう しんけいさいぼう
脳の神経細胞はもちろん、体で新しい細胞を作り出すには、たんぱ
く質が必要不可欠です。

お肉や魚、卵、納豆などのおかずや牛乳、ヨーグルト、チーズなどをプ
ラスすることが大切になります。

た おかずも てん 食べると200点



やさい てん 野菜もあると300点



やさい ふく
野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、糖質やたんぱく質の働きを「調節
する」役割があります。糖質やたんぱく質が体内で最大限に力を発揮するた
めに、体の潤滑油となってくれます。

しゅん やさい 旬の野菜 アスパラ

みず と
水に溶けやすいビタミンを多く含んでいるアスパラは、長い時間ゆでると栄養素が減ってしまう
ため、炒めたり揚げたりするといいです。ゆでるときはサッとゆでましょう。塩ゆでしたアスパラ
の丸かじりもおいしいですが、オーブントースターで少し焦げ目が付くくらいに焼いて、塩・マヨ
ネーズ・バターなどをつけて食べるのもおいしいです。今月の給食では「アスパラとコーンのソ
テー」を提供いたします。

5月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
<p>※果物はその時の状況によって変更する場合があります。</p> <p>※献立名の下に、細かい食材を記載しております。なお、こちらには、調味料や香辛料、油などは記載しておりません。</p> <p>※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。</p> <p>※加工食品などに含まれる細かい成分が知りたい方は、栄養教諭までご連絡ください。</p>		<p>6日</p> <p>振替休日</p> 	<p>7日</p> <p>カレーうどん^{※1} フレンチポテト^{※2} パインかんづめ</p> <p>※1うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ 筍・ごぼう・椎茸・ほうれん草・長ねぎ たもぎ茸 ※2じゃが芋</p>	<p>8日</p> <p>★チキンウインナーライス^{※1} ★かぼちゃコロッケ^{※2} だいこんサラダ^{※3}</p> <p>※1ご飯・大麦・バター・トマト・玉ねぎ ウインナー・人参・マッシュルーム ※2南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・脱脂粉乳 ※3大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま</p>
<p>11日</p> <p>ごはん こまつなスープ^{※1} ●チキンカツ^{※2} おひたし^{※3}</p> <p>※1ベーコン・小松菜・春雨・コーン ※2鶏肉・卵 ※3ほうれん草・もやし・系かつお</p>	<p>12日</p> <p>●★よこわりバンズ ★カレークリームシチュー^{※1} くしろさんたらフライ^{※2} こまつなサラダ^{※3}</p> <p>※1豚肉・セロリ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク・パセリ ※2たら ※3ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油</p>	<p>13日 月寒小開校記念日</p> <p>ぶたすきどん^{※1} みそしる^{※2} ジュシーオレンジ</p> <p>※1ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍 たもぎ茸・ほうれん草 ※2じゃが芋・わかめ・長ねぎ</p>	<p>14日</p> <p>さんさいうどん^{※1} きなこポテト^{※2} パインかんづめ</p> <p>※1うどん・鶏肉・油揚げ・つと・細筍 ふき・わらび・たもぎ茸・なめこ 干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草 ※2じゃが芋・きなこ</p>	<p>15日</p> <p>わかめごはん^{※1} ぶたじる^{※2} サバのこうみあげ^{※3}</p> <p>※1ご飯・大麦・わかめ・ごま ※2豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく 人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ ※3サバ</p>
<p>18日</p> <p>まめとひきにく のカレー^{※1} ★アスパラと コーンのソテー^{※2}</p> <p>※1ご飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん豆・セロリ・レーズン ※2アスパラ・コーン・バター</p>	<p>19日</p> <p>●★せわりコッペ チキンウインナー^{※1} ★ポテトクリームに^{※2} バナナ</p> <p>※1ウインナー(豚肉・鶏肉) ※2豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク</p>	<p>20日</p> <p>ごはん とうふのトロトロに^{※1} ●ししゃものてんぷら^{※2} ナムル^{※3}</p> <p>※1豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参 ※2カラフトししゃも(魚卵)・卵 ※3ほうれん草・人参・もやし・ごま</p>	<p>21日</p> <p>みそラーメン^{※1} シナモンポテト^{※2} パインかんづめ</p> <p>※1ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ 茎わかめ ※2さつま芋</p>	<p>22日</p> <p>ふかがわめし^{※1} みそしる^{※2} ●★ちくわチーズ つめあげ^{※3}</p> <p>※1胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう 小ねぎ ※2厚揚げ・小松菜 ※3ちくわ・チーズ・卵</p>
<p>25日</p> <p>ハヤシライス^{※1} コロコロサラダ^{※2}</p> <p>※1ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・グリーンピース・トマト ※2ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり コーン・ごま</p>	<p>26日</p> <p>●★かくしよく ★コーンクリームスープ^{※1} ●ほっけの オートミールフライ^{※2} いちごジャム</p> <p>※1コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ ※2ほっけ・卵・オートミール</p>	<p>27日</p> <p>ごはん とうふのカレーソース^{※1} さんまのたつたあげ^{※2} いそあえ^{※3}</p> <p>※1豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・りんご グリーンピース ※2さんま ※3小松菜・もやし・のり</p>	<p>28日</p> <p>パスタシーフード トマトソース^{※1} あおのりポテト^{※2}</p> <p>※1スパゲティ・ベーコン・えび・あさり いか・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ トマト ※2じゃが芋・青のり</p>	<p>29日</p> <p>ビビンバ^{※1} あげぎょうざ^{※2} フルーツミックス^{※3}</p> <p>※1ご飯・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・ごま 長ねぎ・人参・ほうれん草・もやし ※2豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ 長ねぎ・ニラ ※3みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶</p>

牛乳は毎日200mlずつつきます。

