

# 給食だより



札幌市立美香保小学校 令和8年（2026年）5月1日発行

## 朝ごはんはで 100% 実力発揮！

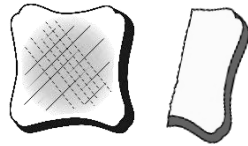
朝ごはんを食べる大切さはいろいろなところで言われており、ご家庭でもお子さんに何か食べさせてから学校に送り出していることと思います。成長期の子どもたちにとって自分の力を最大限に発揮するには、朝ごはんを食べて脳を活性化し、体温を上げて活動しやすい状態にすることがとても大切です。5月は運動会に向けての練習も始まり、午前中の活動量がぐんと増えてくる時期です。これを機会にいつもの朝ごはんの内容を振り返り、より良い朝ごはんを目指しましょう！

### ① まずは主食をしっかり



ごはんなら茶碗 1 杯  
低学年 120g  
中学年 150g  
高学年 180g

食パンなら6枚切りで  
低学年 1 枚  
中学年 1.5 枚  
高学年 2 枚



脳の神経細胞が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」のみです。

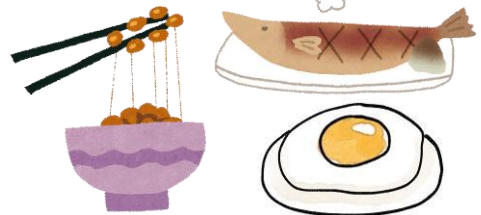
まずは主食をしっかり食べて、脳の神経細胞にエネルギーを補給しましょう。

トーストとコーヒー、菓子パンとジュース…というような、主食と飲み物だけの朝ごはんには、たんぱく質が不足がちです。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が多く含まれる食品のおかずを一品程度用意しましょう。

たんぱく質は、脳の神経細胞はもちろん、体で新しい細胞を作り出すために必要不可欠な栄養です。

また、たんぱく質は体温を上昇させる働きもあり、午前中の集中力・やる気のアップにもつながります。

### ② おかずにはたんぱく質の食品を1皿用意しましょう




### ③ フラス野菜や果物も



野菜や果物に含まれる「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。忙しい朝なので、お味噌汁に野菜を入れたり、洗ってすぐに食べられるミニトマトやフルーツを用意したり、手軽に食べられる方法を見つけておくといいですね。

# 5月のよていにんだて

月	火	水	木 7日	金 8日
			<p>コッペパン クリームシチューカレーぶらみ たらフライ こまつなサラダ</p>	<p>ピピンバ ひじきはるまき フルーツミックス</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>カレーうどん フレンチポテト バナナ</p>	<p>チキンウインナーライス かぼちゃコロック だいこんサラダ</p>	<p>ぶたすきどん みそしる (じゃがいも・わかめ) おうとうかん</p>	<p>かくしよく 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>ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p>
<p>ソトめん/鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ だけのこ ごぼう 干しいた け ほうれんそう たもぎだけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ 油 加-ル ち むろあじ 昆布 /じゃがいも なたね油/パ ナ</p>	<p>米 おおむぎ バター トマト 缶詰 (ジュース) 白ウイン ナットキウイナ- たまねぎ にんじ ん マッシュルーム グリッパ- ス サラダ 油 ケチャ ップ /かぼちゃコロック なたね油/だいこ ん まぐろ・水煮 きゅうりにんじん 白ごま ごま油</p>	<p>白飯/豚肉 しらたき たまねぎ だけの こ たもぎだけ 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 ちろあじ 昆布/黄桃缶詰</p>	<p>角食/パ-コン (パ) じゃがいも たま ねぎ にんじん ホル-ン パーリ アルフアッ トマカニ 鶏がらスープ/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 なたね油/いちご ジャム</p>	<p>白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんに やく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ 油 みそ ちろあじ 赤田 昆布/ぎょうざ (加工 品) なたね油/もみのり ひじき 水あ め</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>パスタ シーフードトマトソース あおのりポテト</p>	<p>わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ</p>	<p>ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ</p>	<p>くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パインかんづめ</p>	<p>ごはん こまつなスープ カラフトししゃもてんぷら ナムル</p>
<p>ソトパスタ/パ-コン (パ) むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にん じん マッシュルーム ちり- にんにく クラ ブ 油 パーリ 小麦粉 ケチャップ トマトビ ューレト トマト缶詰 赤ウイン 鶏がら スープ/フレンチポテト なたね油 青のり</p>	<p>米 おおむぎ 炊き込みわかめ 白ごま/ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ ちろあじ 赤田 昆布/さば切り身 しょ うが にんにく かたくり粉 小麦粉 な たね油</p>	<p>白飯/豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく グリッパ- スり んご 小麦粉 サラダ 油 加-ル 粉 ケチャ ップ 鶏がらスープ /さんま しょうが 小麦粉 かたくり粉 なたね油/こまつな もや し 切りのり</p>	<p>黒コッペパン/パ-コン (パ) じゃがい も たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ スムミク 牛乳 豆乳 パー リ 鶏がらスープ /ホル-ン グリッパ ラカニ 小麦粉 全卵 なたね油/ほうれんそう も やし にんじん ごま油 白ごま</p>	<p>白飯/パ-コン (パ) こまつな 緑豆は るさめ ホル-ン 鶏がらスープ 昆布 ち ろあじ/カラフトししゃも (子持ち) 小 麦粉 全卵 なたね油/ほうれんそう も やし にんじん ごま油 白ごま</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>みそラーメン シナモンポテト ジュースオレンジ</p>	<p>ふかがわめし みそしる (こまつな・あつあげ) ちくわチーズつめフライ</p>	<p>ハヤシライス コロコロサラダ</p>	<p>せわりコッペ コーンクリームスープ ウインナー おうとうかん</p>	<p>ごはん みそしる (とうふ・なめこ) チキンカツ おひたし</p>
<p>ソトラーメン/ 豚ひき肉 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく 白ごま ごま 油 みそ トマト サラダ もやし ママサラダ 油 ほうれんそう 長ねぎ くわわかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/さつまいも なたね油 グラニュー糖 サラダ ユー ス</p>	<p>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 赤みそ 葉 だいこん/厚揚げ こまつな 白みそ 赤 みそ ちろあじ 昆布/ちくわチ ーズ 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油</p>	<p>白飯/豚肉も たまねぎ にんじん じゃがいも ちり- しょうが にんにく マッシュルーム グリッパ- ス 小麦粉 サラダ 油 ト マトビューレケチャップ トマト缶詰 デミ ングソース 鶏がらスープ /パ (0-ス) 凍り豆腐 にんじん きゅうりにんじん 白ごま</p>	<p>コッペパン 背割/ホル-ン クリームパ- コン (パ) たまねぎ にんじん パー リ 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スム ミク チーズ 鶏がらスープ/チキウイナ- (加 工品) ケチャップ/黄桃缶詰</p>	<p>白飯/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ ちろ あじ 昆布/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油/ほうれんそう もやし 糸か つお</p>

## 加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

- ・7日たらフライ (大豆・小麦) ・8日ひじき春巻 (豚肉・ごま・大豆・小麦) ・12日かぼちゃコロック (小麦・大豆・乳) ・14日いちごジャム (無し) ・15日ぎょうざ (鶏肉・豚肉・大豆・小麦) ・18日フレンチポテト (無し) ・28日チキンウインナー (鶏肉・豚肉)

- 牛乳は毎日つきます。
- 食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
- 給食だよりはに献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しい材料を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。