

5月給食だよ!

札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
2026.5.1 発行

新生活の「疲れ」が出ていませんか?

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークが終わると、いよいよ運動会の練習が本格的に始まりますね。毎日を元気に過ごせるように、規則正しいリズムで生活をしましょう。

生活リズムと健康

私たちの体には、1日のリズムや季節の変化によりよく対応するために、「体内時計」が備わっています。生活リズムを整えることで、「体内時計」を24時間周期に調整し、健康な毎日を送ることができます。

生活リズムが乱れると...

体調を崩しやすい

イライラしやすい

集中力が低下する

疲れがとれない

太りやすい



毎日を元気に過ごすためには?

食事・睡眠・運動の3つを意識して生活しましょう!

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣を付けると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



今月の給食よ!~小松菜サラダ~

材料 (4人分)

- | | | | |
|-------|-----------|----------|----------|
| ・小松菜 | 100g (3株) | 〈ドレッシング〉 | |
| ・ひじき | 1.5g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 | ・砂糖 | 小さじ1と1/3 |
| ・砂糖 | 少々 | ・酢 | 大さじ2/3 |
| ・はるさめ | 20g | ・からし | 少々 |
| ・ハム | 30g | | |

作り方

- ① ひじきを水でもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② 小松菜・はるさめはゆでて、食べやすい大きさに切る。ハムはせん切りにする。
- ③ ①、②をドレッシングで和えて完成。

成長期に必要なカルシウム
たっぷりの簡単サラダです!

5月19日に登場します!



5月予定献立



◆◆◆牛乳は毎日 200mL つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	カレーうどん フレンチポテト バナナ ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれんそう・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・カレールウ/フレンチポテト/バナナ	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 米・おおむぎ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・人参・こまつな・もやし・白ごま・長ねぎ/ひじき春巻(冷凍)/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶
11	12	13	14	15
ハヤシライス ココロサラダ	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	ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジューシーオレンジ	山菜うどん きなこポテト 黄桃缶	わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ 
白飯・豚肉・たまねぎ・人参・じゃがいも・セロリー・しょうが・にんにく・マツタケ・グリルパスタ・小麦粉・トマト缶詰・デミグラスソース/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・ホールコーン・白ごま	角食/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ/ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉/いちごジャム	白飯/豆腐・鶏ひき肉・こまつな・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/うの花コロッケ(冷凍)/ジューシーオレンジ	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/フレンチポテト・きな粉/黄桃缶	米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・にんにく・小麦粉
18	19	20	21	22
豚すき丼 味噌汁 黄桃缶	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	ご飯 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル	味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん 	チキンウインナー ライス 南瓜コロッケ 大根サラダ
白飯・豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれんそう/じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ/黄桃缶	コッペパン/豚肉・セロリー・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スライスチーズ/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・こまつな・ごま油	白飯/ベーコン・こまつな・緑豆はるさめ・ホールコーン/カラフトししゃも・小麦粉・全卵/ほうれんそう・もやし・人参・ごま油・白ごま	ソフトラーメン・豚ひき肉・たまねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・ごま油・もやし・たまねぎ・メンマ・人参・ほうれんそう・長ねぎ・くきわかめ/さつまいも/甘夏かん	米・おおむぎ・バター・トマト缶詰・カットチキンウインナー・たまねぎ・人参・マツタケ・グリルパスタ/南瓜コロッケ(冷凍)/だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油
25	26	27	28	29
豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け 	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 パイン缶詰 	ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ 
白飯・牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・人参・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・小麦粉/だいこん・きゅうり・人参	黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マツタケ・小麦粉・バター・チーズ・スライス/牛乳・豆乳・パセリ/ホールコーン・グリーンアスパラガス・バター/パイン缶	白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/ぎょうざ(冷凍)/もみのり・ひじき	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・人参・マツタケ・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶詰/フレンチポテト・青のり	米・おおむぎ・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉だいこん/厚揚げ・こまつな/ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・パン粉

給食で使用する食材について

- 天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
- 塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。
- 揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。