

# きゅうしょくだより 5月

札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)5月1日

## 生活リズムをととのえよう!

過ごしやすい、さわやかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか?朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

はや お早起き・はや ね早寝・あさ朝ごはんをしゅう かん習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

## 食育チャンネル 2026

学校給食を活用した食指導として、「野菜をもっとすきになろう!」「北海道を食べよう」という取組を食育チャンネル(動画放送)を使って行います。この取組は当日の給食に使用した野菜のいいところを動画で紹介したり、北海道のメニューや郷土料理を提供したりする取組です。「野菜をすきになり、残さず食べてほしい」「地場産物や郷土料理を味わい、大切にしてほしい」という想いを動画にしています。ぜひ楽しみにしてください♪

(予定)

- 6月 小松菜、フードリサイクルレタス
- 9月 にんじん
- 10月 玉ねぎ
- 11月 北海道をまるごと食べよう週間

# 5月のよていについて

★牛乳は毎日200mLつきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7 コッペパン クリームシチュー・カレーふうみ くしろさんたらフライ こまつなサラダ ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・卵 ◆砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆豚肉・カレー粉・セロリ・白ひ・サラダ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレー粉・牛乳 ◆豆乳・オリーブオイル・チーズ・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆すけとうら・パン粉・イースト・ポトフ・植物油 ◆とうもろこしでんぷん・じゃがいもでんぷん・さつまいもでんぷん・イースト・パン・ミックス・小麦粉・ライ麦・コーン・こしょう・菜種油 ◆ハム・緑豆はるさめ・ひじき・醤油・きび砂糖・こまつな・醤油・穀物酢・きび砂糖・ごま油・からし	8 ごはん ふたじる あげきょうざ のりのつくだに ◆豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・つきこん・にんじん・だいこん・たまねぎ・こぼろ・長ねぎ・しょうが・サラダ油・白みそ・赤みそ・だし汁（むろと・宗田・昆布） ◆豚肉・キャベツ・小麦粉・たまねぎ・鶏肉・パン粉・小麦タンパク・砂糖・馬鈴薯でん粉・しょうが・醤油・塩・こしょう ◆もみり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ
11 カレーうどん フレンチポテト りんごかん ◆カボチャ・小麦粉・塩・鶏肉・酒・油揚げ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こぼろ・干ししいたけ・ほうれんそう・たまねぎ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・きび砂糖・本みりん・カレーパウダー・だし汁（むろと・昆布） ◆はれいしよ・揚げ油（バーン油）・菜種油・塩・黒こしょう	12 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ ◆胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・白ワイン・塩・チキンウインナー・たまねぎ・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 ◆かぼちゃ・パン粉・乾燥マヨネーズ・玉ねぎ・植物油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・塩・菜種油 ◆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	13 ごはん とうふのトロトロに うのはなコロッケ ジューシーオレンジ ◆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ ◆じゃがいも・こぼろ・にんじん・たまねぎ・おから・ひじき・砂糖・醤油・菜種油・塩・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆たんぱく・植物油・食塩・菜種油	14 ロールパン イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ ようなしかん ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・卵 ◆砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・醤油・塩・黒こしょう・白ひ・鶏がらスープ・スープ（鶏がら・玉ねぎ） ◆ほっけ・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油	15 ふたすきどん みそしる おうとうかん ◆白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍・たまごだけ・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草 ◆じゃがいも・わかめ・長ネギ・白みそ・赤みそ・だし汁（むろと・昆布）
18 パスタシーフード トマトソース シナモンポテト ◆カボチャ（小麦粉・塩・サラダ油）・ベーコン・えび・白ひ・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・和りにんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・マッシュルーム・トマトホール・ケチャップ・中濃ソース・醤油・塩・黒こしょう・カレー粉・赤ひ・鶏がらスープ ◆さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン	19 ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめあげ ◆胚芽精米・大麦・酒・醤油・塩・あさり・生姜・きび砂糖・みりん・人参・こぼろ・サラダ油・赤みそ・だし汁（昆布・葉大根・塩） ◆厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・だし汁（むろと・昆布） ◆ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油	20 ごはん みそしる チキンカツ おひたし ◆豆腐・なめこ・長ネギ・白みそ・赤みそ・だし汁（むろと・昆布） ◆鶏肉・塩・黒こしょう・小麦粉・全卵・パン粉・菜種油・中濃ソース ◆ほうれんそう・もやし・糸かつお・醤油	21 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 ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・卵 ◆砂糖・脱脂粉乳・卵・黒砂糖 ◆ベーコン・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・スキムミルク・牛乳・豆乳・白ワイン・塩・白こしょう・パセリ・鶏がらスープ ◆コーン・グリーンアスパラガス・バター・サラダ油・食塩・黒こしょう	22 ごはん とうふカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ ◆豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・塩・鶏がらスープ ◆さんま・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油 ◆こまつな・もやし・もみり・醤油
25 みそラーメン あおのりポテト あまなつかん ◆カボチャ（小麦粉・塩・かん水）・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・ごま油・赤みそ・白みそ・醤油・酒・みりん・豆腐・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・まわかめ・スープ（鶏がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参） ◆はれいしよ・揚げ油（バーン油）・菜種油・塩・青のり	26 わかめごはん みそしる さばのこうみあげ ◆胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわわかめ・白ごま ◆豆腐・こまつな・えのき・白みそ・赤みそ・だし汁（むろと・昆布） ◆さば・しょうが・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油	27 まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ ◆白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・和りにんにく・いんげん豆・パセリ・マッシュルーム・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・醤油・赤ひ・塩・黒こしょう・オリーブオイル ◆だいこん・きゅうり・にんじん・醤油・みりん・きび砂糖・水あめ・穀物酢	28 せわりコッペ コーンクリームスープ ウインナー（ケチャップソース） おうとうかん ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・卵 ◆砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン	29 ごはん こまつなスープ ししゃもの天ぷら ナムル ◆ベーコン・こまつな・緑豆はるさめ・コーン・醤油・塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・だし汁（昆布・むろと） ◆カラフトししゃも・酒・小麦粉・全卵・菜種油 ◆ほうれんそう・もやし・にんじん・醤油・きび砂糖・ごま油

※全市統一基準献立を札幌市公式ホームページで公開しています。各学校において行事の日程等を考慮し統一基準献立の中から提供する献立を決めております。

給食に使用する食材は、「札幌市学給食会」「北海道学給食会」を通じて共同購入しています。物資選定の際は、規格基準をもうけて細目検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学給食会食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/kyoku/top/kyushoku/>（札幌市ホーム）教育・文化・スポーツ＞学校・幼稚園・教育＞教育についての取り組み・計画＞学給食会 および、（札幌市ホーム）健康・福祉＞子育て＞食の安全・食育をご覧ください。