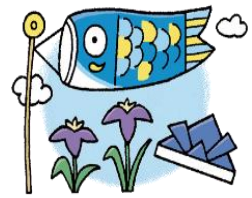


5月 給食だより



2026年5月1日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。良い1日を過ごせるよう、毎日朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳のはたらきが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食におすすめ！給食レシピ

のりの佃煮

材料(10人分)

焼きのり	全形10枚
水	250ml
ひじき	小さじ1
さとう	大さじ2
酒	大さじ1強
みりん	大さじ1強
しょうゆ	大さじ3弱
水あめ	大さじ1

作り方

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮詰める。
- ④ 最後に水あめを入れてできあがり。

※手作りのため、できあがりましたらお早めにお召し上がりください。冷凍保存もできます。



ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作っててください。作り方の動画はこちらからご覧いただけます。

二次元コード→
URL ↓



<https://www.s-eiyou.com/recipe/nori-tukudani-movie.html>

その他、給食レシピも掲載していますので、こちらのURL もしくは下記内容で検索してご覧ください。

【URL】

<https://www.s-eiyou.com/index.html>

札幌市学校給食栄養士会



5月の予定献立

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
			ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト スパゲティ、パセリ、ベーコン、 むきえび、いか、あさり、玉葱、人 参、セロリ、にんにく、小麦粉、ト マトピューレ、トマト缶詰、鶏 がらスープ/じゃがいも、青の り	角食 イタリアンスープ 高野豆腐のフライ チョコクリーム 角食/ベーコン、じゃがいも、玉葱、 人参、ホールコーン、パセリ、マカ ロニ、鶏がらスープ、鳥がら/凍り 豆腐、小麦粉、白すりごま、鶏卵、パ ン粉、白ごま/豆乳、チョコレート、 ピュアココア、コーンスターチ
11	12	13	14	15 南の沢小 給食なし
豚すき丼 味噌汁 甘夏	カレーうどん フレンチポテト ジューシーオレンジ	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジューシーオレンジ	深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ
精白米、豚肉、白滝、玉葱、たけの こ、たまごたけ、ほうれん草/ じゃがいも、わかめ、長葱、むろ あじ、だし昆布/甘夏	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、人参、 玉葱、たけのこ、ごぼう、干しし いたけ、ほうれん草、たまごた け、長葱、小麦粉、むろあじ、だし 昆布/じゃがいも/ジューシー オレンジ	胚芽精米、大麦、バター、トマトジュ ス、チキンウインナー、玉葱、人参、マ シュルーム、グリーンピース/かぼちゃ、 パン粉、マッシュポテト、玉葱、スキム ミルク、米粉、小麦粉/大根、まぐろ水 煮、きゅうり、人参、白ごま	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長葱、人 参、生姜、にんにく、片栗粉、鶏がら スープ/じゃがいも、ごぼう、人参、 玉葱、おから、ひじき、パン粉、小麦 粉、コーンスターチ、大豆たんぱく /ジューシーオレンジ	胚芽精米、大麦、だし昆布、あさ り、生姜、人参、ごぼう、葉だいこ ん/厚揚げ、小松菜、むろあじ、だ し昆布/白ちくわ、チーズ、小麦 粉、鶏卵、パン粉、小麦粉
18	19	20	21	22
ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏	わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け	背割コッペ ポテトクリーム煮 セルフドック アスパラとコーンのソテー
精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こ んにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長 葱、生姜、むろあじ、宗田節、だし昆布/ 豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、パン 粉、小麦たんぱく、片栗粉、生姜/もみ のり、ひじき、水あめ	ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人 参、生姜、にんにく、白すりごま、 白ごま、もやし、玉葱、メンマ、人 参、ほうれん草、長葱、くさわか め、鳥がら、豚骨、煮干し、だし昆 布/さつまいも/甘夏	胚芽精米、大麦、わかめ、白ごま/ 鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人 参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、 宗田節、だし昆布/さば、生姜、に んにく、片栗粉、小麦粉	精白米、牛肉、豚肉、玉葱、人参、セ ロリ、生姜、にんにく、手亡豆、パ セリ、レーズン、小麦粉/大根、 きゅうり、人参、水あめ	背割コッペ/ベーコン、じゃがいも、玉 葱、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、鶏がらスープ/チ キンウインナー/ホールコーン、 グリーンアスパラガス、バター
25	26	27	28	29
ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え	山菜うどん きなこポテト パイン缶詰	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	ハヤシライス コロコロサラダ	コッペパン クリームシチューカレー風味 たらフライ 小松菜サラダ
精白米/豆腐、豚肉、玉葱、人参、 生姜、にんにく、グリーンピース、 りんご、小麦粉、鶏がらスープ/ さんま、生姜、小麦粉、片栗粉/小 松菜、もやし、もみのり	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、 たけのこ、ふき、わらび、たまご たけ、なめこ、干ししいたけ、長 葱、ほうれん草、唐辛子、むろあ じ、だし昆布/じゃがいも、きな こ/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、 メンマ、長葱、生姜、にんにく、人 参、小松菜、もやし、白ごま、唐辛 子/たけのこ、ひじき、豚肉、人 参、小麦粉/みかん缶詰、パイン 缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、セ ロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、 グリーンピース、小麦粉、トマトピュー レ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、 凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホール コーン、白ごま	コッペパン/豚肉、セロリ、じゃがいも、玉 葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/すけ とうだら、パン粉、小麦粉、片栗粉、コーン ターチ、さつまいもでんぷん、ライ麦粉/ハ ム、緑豆春雨、ひじき、小松菜

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。