

5月 給食だより

令和8年4月30日
札幌市立藻岩南小学校



さわやかな季節となりました。5月末には運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活を心がけ1日3食の食事をきちんと摂って、体調管理に努めましょう。

おうちの人といっしょに読んでみましょう。

うんどうかい ちから だ たいせつ 運動会で力を出すために大切なこと

せいかつしゅうかん その1:生活習慣



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん

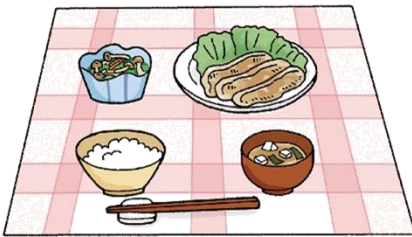
体調をととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーの量が足りなくなってしまい、考える力ややる気が下がってしまいます。また、疲れを早くとるためには、睡眠も大切です。運動会前日は、早く寝て、運動会当日は、早く起きて、必ず朝ごはんを食べましょう。

えいよう その2:栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素を、まんべんなくとることができます。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



栄養バランスのよい食事は「**主食・主菜・副菜・汁物**」をそろえよう！

主食：エネルギーになる炭水化物

主菜：体をつくるもとになるたんぱく質、エネルギーになる脂質

副菜・汁物：体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維

すいぶん ほきゅう その3:水分補給

人間の体の60~70%は水分です。運動をすると、汗をかき、体の外に水分が出ていきます。

そのため、運動をする時は、水分補給が大切です。運動中の水分補給は、少しずつこまめにとるように心がけましょう。



5月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	ピピンパ ひじきはるまき フルーツミックス 胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし ごま/ひじき春巻き/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)/	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 白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 ケチャップ 鶏ガラスープ/さんま しょうが 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやしのり/
11	12	13	14	15
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 黒コッペパン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 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 鶏ガラスープ/コーン アスパラガス バター/パイン缶詰/	チキンカツどん みそしる おひたし 白飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/ほうれん草 もやし 糸かつお/	さんさいうどん チーズポテト おうとうかん ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと だけのこ ふき わらび たもぎ 茸 なめこ 干椎茸 長ねぎ ほうれん草/ジャがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/黄桃缶詰/	わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ 胚芽米 大麦 炊き込みわかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/	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 白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉 鶏ガラスープ/うの花コロッケ/ジューシーオレンジ/
18	19	20	21	22
セルフドッグ コーンクリームスープ いちご 背割りコッペパン チキンウインナー ケチャップ/コーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏ガラスープ/いちご/	ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル 白飯/ベーコン 小松菜 はるさめ コーン 鶏ガラスープ/ししゃも 小麦粉 卵/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	みそラーメン シナモンポテト あまなつかん ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鳥がら 豚骨/さつまいも グラニュー糖 シナモン/夏みかん/	チキンウインナー アイス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ 胚芽米 大麦 バター トマト缶詰 チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ/かぼちゃコロッケ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	まめとひきにくの カレー たたききゅうり 白飯 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー しょうが にんにく いんげん豆 パセリ レーズン 小麦粉 ケチャップ/きゅうり ごま/
25	26	27	28	29
かくしょく 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 角食/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 鶏ガラスープ 鳥がら/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉/いちごジャム/	ぶたすきどん みそしる きよみオレンジ 白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ だけのこ たもぎ茸 ほうれん草/ジャがいも わかめ 長ねぎ/清見オレンジ/	パスタシーフード トマトソース あおりのポテト ソフトパスタ ベーコン むきえび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト缶詰 鶏ガラスープ/ジャがいも 青のり/	ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめ フライ 胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/厚揚げ 小松菜 みそ むろあじ 昆布/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉/	ハヤシライス コロコロサラダ 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 ケチャップ 鶏ガラスープ//ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/

毎日の給食を藻岩南小学校ホームページで紹介しています。実際に食べた給食の写真に、栄養や食材、子どもたちの様子などのひとコマを添えて載せています。ぜひ御覧ください。

給食室から

4月17日(月)

【今日の給食】
牛乳 コーンピラフ 白花豆コロッケ 小松菜サラダ

「いただきます」の挨拶は、動物や野菜などの命をいただくことへの感謝と、作ってくれた方への感謝の気持ちを表す言葉です。どのクラスでも挨拶をしてもらいいただきます。職員室の前には1年生の教室があるのですが、今日もとっても元気な挨拶の音が聞こえて来ましたよ。