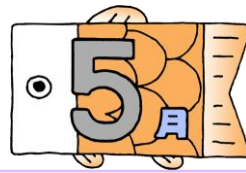


# 給食だより



令和8年4月30日  
札幌市立もみじの森小学校  
札幌市立共栄小学校



## 朝食の大切な役割



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

### 体温が上がる



寝ている間に下がった体温を上げることで、脳や体がより活発に動きます。

### 脳の動きが活発になる



脳は炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」をエネルギー源とします。

### 排便がうながされる



朝ごはんをしっかり食べることで腸が刺激され、便意がもよおされやすくなります。

子どもたちが元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。



朝ごはんはバランスが大切です。①～④をそろえて食べましょう

「エネルギーのもと」

#### ①主食

ごはん・パン・めん

「体をつくるもと」

#### ②主菜

肉・卵・魚・豆料理など

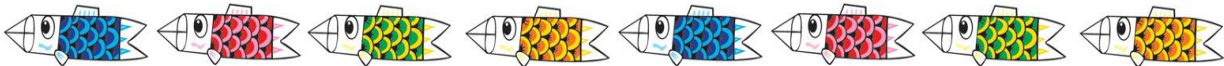
「体の調子を整えるもと」

#### ③副菜・果物

野菜料理・果物など

#### ④汁物・飲み物

味噌汁・スープ  
牛乳など



## 日本の食文化「5月5日(端午の節句)」

日本には年間を通して四季折々の行事があります。また行事の時に食べる食べ物や料理(行事食)があります。行事や行事食には自然の恵みへの感謝と健康への願い等が込められています。

### ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

### かしわもち



かしわの木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉は落ちないことから縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを食べて子どもの成長を願います。

### しょうぶ湯



葉の形が刀に似ていることと、爽やかな香りがすることで邪気をはらうと端午の節句によく用いられます。名前が武勇を意味する「尚武」や「勝負」にも通じるので、飾りや束ねてお風呂に入れ「しょうぶ湯」として使ったりするなど無病息災の願いもこめられています。



# 5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>・牛乳は毎日200ml つきます。</p> <p>・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。</p> <p>・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。</p> <p>・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。</p>				<b>1日</b> 白飯 すきやき 揚げポークシューマイ おかかふりかけ 豚肉・豆腐・しらたき・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・車ふ・春菊・しいたけ/たまねぎ・豚肉・牛肉/しらすぼし・のり・青のり・ごま
<b>4日</b> 憲法記念日	<b>5日</b> みどりの日	<b>6日</b> 振替休日	<b>7日</b> ビビンバ ひじき入り春巻 フルーツミックス	<b>8日</b> <共栄小 遠足> ザンタレ丼 ワカメスープ ナムル
			胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・もやし・こまつな・ごま/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・オイスターソース/みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶	鶏肉・しょうが・にんにく/わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・ごま/ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま
<b>11日</b> 味噌ラーメン シナモンポテト りんご	<b>12日</b> 深川めし 味噌汁 チキンカツ	<b>13日</b> 白飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ 磯和え	<b>14日</b> 横割パン ポーククリーム シチュー 釧路産鱈フライ+ ケチャップソース 甘夏かん	<b>15日</b> 白飯 豚汁 さんまの竜田揚げ のりの佃煮
豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・たまねぎ・メンマ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・荳わかめ/さつま芋	胚芽米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・葉だいこん/こまつな・厚揚げ/鶏肉・卵	豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・りんご/豚肉・きやべつ・たまねぎ・鶏肉・しょうが/こまつな・はくさい・のり	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・バター・パセリ・牛乳・チーズ・スキムミルク・豆乳/鱈	豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが/のり・ひじき
<b>18日</b> カレーうどん フレンチポテト ジューシーオレンジ	<b>19日</b> わかめごはん 味噌けんちん汁 さばの香味揚げ	<b>20日</b> ハヤシライス コロコロサラダ	<b>21日</b> 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	<b>22日</b> 豚すき丼 味噌汁 りんご
鶏肉・油揚げ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ/じゃがいも	胚芽米・大麦・たきこみわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく	豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・マカロニ・パセリ/ほっけ・卵・オートミール	豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たもき草・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ
<b>25日</b> パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	<b>26日</b> チキンウインナー ライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ	<b>27日</b> 白飯 豆腐のトトロ煮 いわしのカリカリ フライ おひたし	<b>28日</b> 黒コッペパン ポテトのクリーム煮 アスパラとコーンの ソテー パイン缶	<b>29日</b> キーマカレー 小松菜サラダ
ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・トマト/じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・バター・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/かぼちゃ・たまねぎ・じゃがいも・スキムミルク/だいこん・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・鶏肉・こまつな・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく/いわし・しょうが/ほうれんそう・もやし・糸鰹	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/アスパラ・コーン・バター	豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・セロリ・大豆パセリ・レーズン/ハム・春雨・ひじき・こまつな