



# きゅうしよくだより 5月

令和8年5月1日

札幌市立栄町小学校

札幌市立元町小学校

## 運動時の栄養素について



暖かくなり屋外で活動する機会が増え、運動をする児童も増えているのではないのでしょうか。運動の際に必要な栄養素にはどのようなものがあるのか考えてみましょう。

### 炭水化物(糖質)

ごはん・パン・麺類など

運動時にエネルギーとして使われる栄養素です。糖質は、車に例えると「ガソリン」の役割となります。糖質をしっかりとらないと十分な力を発揮できません。



### たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品など

運動には欠かせない「筋肉」を作ります。  
また、運動時にたくさんの酸素を運ぶ「血液」も主にたんぱく質から作られます。



### ビタミンB1

豚肉・大豆製品・緑黄色野菜など

糖質を体内でエネルギーに変えてくれる栄養素です。また、疲労回復効果もあります。



## 学校給食に関するお知らせ

○献立は、全市統一基準献立となっております。

- ・統一基準献立をもとに、学校ごとに行事や食指導に合わせた献立を追加・変更し、予定献立を作成しております。
- ・献立の実施日は、各学校の主食の曜日、行事に合わせて学校で決め、実施しております。

○牛乳は毎日つきます。

○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小栄養教諭まで御相談ください。(TEL) 781-8111



## 給食レシピのご紹介～大根サラダ 4人前～



|              |       |
|--------------|-------|
| 大根           | 250g  |
| まぐろ水煮        | 30g   |
| きゅうり         | 50g   |
| 人参           | 30g   |
| 白ごま          | 小さじ1  |
| しょうゆ         | 大さじ1弱 |
| 砂糖(給食ではきび砂糖) | 小さじ1  |
| ごま油          | 小さじ1  |
| 酢            | 大さじ1弱 |

- ①大根、人参は皮をむき、千切りにする。きゅうりは輪切り、まぐろ水煮は水気を切っておく。
- ②野菜は茹でてから冷却し、水気をよく切る。
- ③Aをよく合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜・まぐろ水煮をドレッシングでよく和え、白ごまを入れる。

※給食レシピを御家庭で作りやすいように材料や作り方等をアレンジしてあります。

# よていこんだて

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
| <p>4日</p>                      | <p>5日</p>                        | <p>6日</p>                        | <p>7日</p> <p>①コッペパン<br/>②クリームシチュー<br/>カレー風味<br/>③釧路産たらフライ<br/>④小松菜サラダ</p> <p>①小麦粉・卵・脱脂粉乳②豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・カレーパウダー・牛乳・豆乳・スキムミルク③たら・パン粉・なたね油④ハム・緑豆春雨・ひじき・こまつな・ごま油</p> | <p>8日</p> <p>①わかめごはん<br/>②けんちん汁 (みそ味)<br/>③サバの香味揚げ</p> <p>①胚芽精米・大麦・わかめ・白ごま②鶏肉・鶏もも肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田 (だし用)・昆布・赤みそ・白みそ③サバ・しょうが・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・菜種油</p> |
| <p>11日</p> <p>①カレーうどん<br/>②フレンチポテト<br/>③バナナ</p>   | <p>12日</p> <p>①チキンウインナーライス<br/>②かぼちゃコロッケ<br/>③大根サラダ</p>   | <p>13日</p> <p>①豚すき丼<br/>②みそ汁<br/>(じゃがいも・わかめ)<br/>③黄桃缶</p>   | <p>14日</p> <p>①背割コッペ<br/>②コーンクリームスープ<br/>③セルフドック<br/>④ジューシーオレンジ</p>  | <p>15日</p> <p>①ごはん<br/>②豚汁<br/>③揚げぎょうざ<br/>④のりの佃煮</p>  |
| <p>①ソフト麺・鶏肉・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・菜種油・カレールウ・むろあじ・昆布②じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう</p>                  | <p>①胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・カットチキンウインナー (鶏肉・豚肉)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム②かぼちゃ・パン粉・脱脂粉乳・なたね油③大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・ごま油</p> | <p>①精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・砂糖・ほうれん草②じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布</p>  | <p>①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ホールコーン・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③チキンウインナー (鶏肉・豚肉)・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン</p>  | <p>①精白米②豚肉・木綿豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・なたね油・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③豚肉・玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・なたね油④もみのり・ひじき・醤油・てんさい糖・水あめ</p>   |
| <p>18日</p> <p>①味噌ラーメン<br/>②シナモンポテト<br/>③パイン缶</p>  | <p>19日</p> <p>①ピビンバ<br/>②ひじき春巻き<br/>③フルーツミックス</p>   | <p>20日</p> <p>①ハヤシライス<br/>②コロコロサラダ</p>  | <p>21日</p> <p>①角食<br/>②イタリアンスープ<br/>③ほっけのオートミールフライ<br/>④いちごジャム</p>   | <p>22日</p> <p>①ごはん<br/>②豆腐のカレーソース<br/>③さんまの竜田揚げ<br/>④磯和え (小松菜・もやし)</p>   |
| <p>①ソフトラーメン・豚肉ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・ごま油・赤みそ・白みそ・醤油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ②さつまいも・なたね油・グラニュー糖・シナモン</p>      | <p>①胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・しょうが・にんにく・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま②たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース・小麦粉・菜種油③みかん缶・パイン缶・なし缶・黄桃缶</p>      | <p>①精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・なたね油・小麦粉・トマトピューレ・デミグラスソース②ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・ホールコーン</p>        | <p>①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ・白ワイン・③ほっけ・黒こしょう・小麦粉・卵・オートミール・なたね油</p>   | <p>①精白米②木綿豆腐・豚肉・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ③さんま・しょうが・清酒・小麦粉・片栗粉④こまつな・もやし・もみのり・醤油</p>  |
| <p>25日</p> <p>①パスタシーフード<br/>トマトソース<br/>②青のりポテト</p>  | <p>26日</p> <p>①深川めし<br/>②みそ汁<br/>(小松菜・厚揚げ)<br/>③ちくわチーズつめ揚げ</p>  | <p>27日</p> <p>①ごはん<br/>②小松菜スープ<br/>③ししゃも天ぷら<br/>④ナムル</p>  | <p>28日</p> <p>①黒コッペパン<br/>②ポテトクリーム煮<br/>③アスパラとコーンのソテー<br/>④パイン缶</p>  | <p>29日</p> <p>①豆とひき肉の<br/>カレー<br/>②野菜の醤油漬け</p>   |
| <p>①ソフトパスタ・ベーコン・えび・白ワイン・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース②じゃがいも・なたね油・青のり</p> | <p>①胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・赤みそ・酒・しょうゆ・葉大根②小松菜・厚揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・なたね油</p>                        | <p>①精白米②ベーコン・こまつな・緑豆はるさめ・ホールコーン・醤油・食塩・黒こしょう・鶏がらスープ・昆布・むろあじ③子持ちのカラフトししゃも (カペリン)・小麦粉・卵・なたね油④ほうれん草・もやし・人参・醤油・白ごま</p> | <p>①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖②ベーコン・じゃがいも・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・白ワイン・パセリ③ホールコーン・アスパラ・バター・なたね油</p>  | <p>①精白米・牛ひき肉・豚ももひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん豆・レーズン・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・オールスパイス・ナツメグ・パセリ②大根・きゅうり・人参・醤油・水あめ</p>   |