

給食だより 5月

令和8年(2026年)5月1日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



朝ごはんではやる気スイッチオン!

朝ごはんを食べるという行動は、脳や体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで、脳や体にやる気スイッチが入るのです。



では、やる気スイッチを入れるためには、どんな朝ごはんが良いのでしょうか?

望ましい朝ごはんは、「主食」「主菜」「副菜」がそろったものです。



○主食とは?

主食は主に「炭水化物」が多く含まれていて、脳や体を動かすための**エネルギー源**になります。



ごはん パン、麺など

○主菜とは?

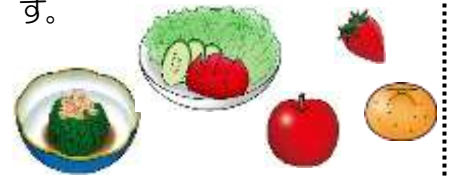
主菜は主に「たんぱく質」が多く「脂質」も含まれています。骨や血、筋肉など**体を作るもと**や体を動かすための**エネルギー源**になります。



目玉焼き、焼き魚、納豆など

○副菜とは?

副菜は主に「ビタミン類」「無機質」「食物せんい」が多く含まれ、**体の調子を整える**働きがあります。



おひたし、野菜サラダ、果物など

規則正しい生活を心がけよう

朝ごはんを
しっかり食べるためには

規則正しい生活とは、毎日ほぼ同じ時間に起床、食事、就寝といった生活リズムを保つことです。これにより、体内時計が整い、心身の健康維持に役立ちます。健康維持には、食事、運動、睡眠の3つの要素が重要と言われており、これらの要素をバランス良く維持することで健康寿命を延ばし、より充実した生活を送ることが可能になります。

食事



睡眠



運動



食事の中でも朝食は、一日の活動のエネルギー源となるだけでなく、栄養素の補給や体温の上昇効果もあり、身体をしっかり活動させるための準備として大切な役割を担っています。

また、日中適度な運動をすることで心身のリフレッシュや体力向上に繋がり、睡眠の質を高めることもできます。

規則正しい生活をこれからも心がけていきましょう。

5月 よていにんだて



月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	9 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け
★牛乳は毎日200mLつきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。 ★果物は予定です。食材や補立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。				◆胚芽米 大麦 豚挽肉 焼豆腐 ママ長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 小松菜 もやし 白ごま 醤油 きび糖 酒 みりん風 酢 ごま油 トウハンジャ 唐辛子 ◆ひじき春巻(たけのこ) 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キレート 菜種油 ◆みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖
11 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶	12 深川めしあさり入り 味噌汁(厚揚げ・小松菜) うの花コロッケ	13 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ 甘夏柑	14 フィッシュバーガー (横割パッパ パン+鱈フライ) クリームシチューカレー風味 小松菜サラダ	15 ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) チキンカツ おひたし(小松菜・もやし)
◆ソフ麺<小麦粉 塩 水> 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき たもぎ茸 なめこ 干椎茸 長ねぎ ほうれん草 醤油 酒 本みりん きび糖 酢 唐辛子 むろし 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆黄桃缶	◆胚芽米 大麦 昆布 あさり 生姜 人参 ごぼう 菜種油 醤油 赤味噌 きび糖 酒 みりん風 小松菜 塩 ◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 むろし 昆布 ◆うの花(わかめ) じゃがいも ごぼう 人参 玉ねぎ おから ひじき 上白糖 醤油 酢 発酵調味料 菜種油 塩 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たん白 植物油 菜種油	◆白飯 ◆豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 酒 塩 コショウ 片栗粉 鶏ガラスープ ◆手持ししゃも 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 トウハンジャ ◆甘夏柑	◆横割パッパ<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> 釧路産鱈フライ(すけとうだら) パン粉 パンタミックス 塩 コショウ 菜種油 ケチャップ オイスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆豚肉 カレー粉 セロリ 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏ガラスープ ◆ロースハム 春雨 ひじき 小松菜 醤油 きび糖 酢 ごま油 からし	◆白飯 ◆豆腐 なめこ 長ねぎ 白・赤味噌 むろし 昆布 ◆鶏肉 塩 コショウ 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 中濃ソース ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油
18 パスタシーフードトマト ソース(えび・あさり・いか)入り 青のりポテト	19 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ	20 豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ミニトマト	21 セルフドック (背割パッパ パン+豚肉イナ) コーンクリームスープ りんご	22 ハヤシライス ココロサラダ
◆ソフパスタ<小麦粉 塩 サラダ油 水> ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト(ピューレ・ホール) (ウスター・中濃ソース 醤油 塩 コショウ) オレガノ 赤ワイン 鶏ガラスープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 青のり	◆胚芽米 大麦 パター トマトジュース 白ワイン チキンウインナー(鶏肉 豚肉) 水あめ えんどう豆たんぱく たんぱく加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油 ケチャップ 塩 コショウ ◆南瓜(かぼちゃ) パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 植物油 脱脂粉乳 パン粉 米粉 砂糖 小麦粉 塩 菜種油 ◆大根 ツナ水煮 キウリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢	◆白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 きび糖 醤油 酒 みりん風 ほうれん草 ◆じゃがいも わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろし 昆布 ◆ミニトマト	◆背割コッパパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> チキンウインナー(鶏肉 豚肉) 水あめ えんどう豆たんぱく たんぱく加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母 ケチャップ オイスターソース きび糖 からし 赤ワイン ◆コーン(ホール・クリーム) ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏ガラスープ ◆りんご	◆白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト(ピューレ・ホール) ハヤシウ (ウスター・中濃ソース 醤油 塩 コショウ) オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏ガラスープ ◆ロースハム 高野豆腐 人参 キウリ コーン 醤油 酢 きび糖 塩 コショウ 酒 みりん風 白ごま
25 味噌ラーメン シナモンポテト ジュースオレンジ	26 わかめご飯 味噌けんちん汁 さばの香味揚げ	27 厚揚げカレー丼 (ご飯+厚揚げカレーソース) さんまの竜田揚げ 磯和え(小松菜・もやし)	28 ソフトフランスパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶	29 ご飯 小松菜スープ 揚げぎょうざ ナムル
◆ソフト麺<小麦粉 塩 かん水> 豚挽肉 生姜 にんにく 白ごま ごま油 赤・白味噌 醤油 酒 みりん風 トウハンジャ もやし 玉ねぎ ママ 人参 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シフォン ◆ジュースオレンジ	◆胚芽米 大麦 酒 わかめ 塩 白ごま ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろし 宗田鯉 昆布 ◆さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油	◆白飯 厚揚げ 豚挽肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 菜種油 カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 コショウ 赤ワイン 鶏ガラスープ ◆さんま 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	◆ソフトフランスパン<小麦粉 イースト 食塩 砂糖 ラード 麦芽エキス 上新粉> ◆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 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白ワイン 塩 コショウ パセリ 鶏ガラスープ ◆コーン グリーンアスパラガス バター 菜種油 塩 コショウ ◆パイン缶	◆白飯 ◆ベーコン 小松菜 春雨 コーン 醤油 塩 コショウ 酒 鶏ガラスープ 昆布 むろし ◆ぎょうざ(豚肉) キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 小麦蛋白 砂糖 馬鈴薯でん粉 生姜 醤油 塩 コショウ ◆ほうれん草 もやし 人参 醤油 酢 きび糖 唐辛子 ごま油 白ごま