

いただきます



令和8年4月30日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校

5月号

吹く風がさわやかな季節となり、気持ちよく外の活動ができるようになりました。これからどんどん外にでかける機会が増えてきます。元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べてくるなど毎日の食生活に気を付けるようにしたいですね。

～生活リズムを大切に～



元気に過ごすためには、健康を支える生活リズムの3つの柱「食事・運動・睡眠(休養)」をきちんととることが大切です。現代の社会は、何かと生活リズムを乱す原因～食生活の乱れや就寝時刻が遅い等～が多く、休み明けから体の不調を訴える子が少なくありません。

お子さんは大丈夫ですか？

みんながんばれ～ 運動会

5月30日(土曜日)が運動会です！



運動会の練習がそろそろはじまります。運動をするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。どちらもきちんと食事をする事で得ることができます。朝食を抜いたり、偏った内容の食事をしていると、どんなに練習をしても成果がでなかったり、スタミナ切れを起こしたり、ケガをしたりします。運動をするうえで、きちんとした食事は欠かせないものです。

おうちでサポート

子どもたちの食生活はこんなことに気を付けて！

主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう



主食・・・ごはん、パン、めんなど

主菜・・・食事のメインになるおかず

たんぱく質を多く含む肉や魚、たまご、大豆製品などの食材を選びましょう。

たんぱく質は体を動かす筋肉をつくれます。

副菜・・・野菜を中心にしたおかず

野菜のビタミンや食物繊維が体の調子をよくしてくれます。



朝食ぬき しないように！ 1日3回食べましょう

清涼飲料水の飲みすぎに注意！ のどがかわいたらお水を飲みましょう

給食についての御質問などがありましたら、中の島小学校 栄養教諭まで 御遠慮なく御相談ください。



5月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

東橋小 中の島小

月	火	水	木	金
<p>清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！ (当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！)</p> <p>ハンカチは、ポケットに入れて、いつでも使えるようにすることが大切です！</p>				
<p>1 たきこみいなり ブリカツ からしあえ</p> <p>胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/北海道産ブリカツ 油/ ハム 小松菜 きゃべつ からし</p>				
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7 みそラーメン シナモンポテト きよみオレンジ</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま ごま油 赤みそ 白みそ もやし メンマ 油 ほうれん草 長ネギ 茎わかめ/ さつまいも 油/清見オレンジ</p>	<p>8 チキンウインナー ライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 パター トマトジュース 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 油/南瓜コロッケ 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油</p>
<p>11 ぶたすきどん みそしる おうとうのかんづめ</p> <p>ごはん 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 根長ネギ 白みそ 赤みそ/黄桃 缶</p>	<p>12 セルフドック コーンクリーム スープ もやしのごまサラダ</p> <p>背割りコッパパン チキンウインナー/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 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ほうれん草 もやし ホールコーン 人参 赤みそ 白すりごま</p>	<p>13 ごはん とうふのトロトロに うのはなコロッケ りんご</p> <p>豆腐 鶏肉 小松菜 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 どんぶん/うのはなコロッケ 油/りんご</p>	<p>14 カレーうどん フレンチポテト ジューシーオレンジ</p> <p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ネギ 小麦粉 油 カレールウ/じゃがいも 油/ジューシーオレンジ</p>	<p>15 ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめ フライ</p> <p>胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 油 赤みそ 葉だいいこん/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/</p>
<p>18 まめとひきにくの カレー やさいの しょうゆづけ</p> <p>ごはん 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 手亡豆 パセリ レーズン 油 小麦粉/大根 きゅうり 人参 水あめ</p>	<p>19 かくしやく いちごジャム イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ</p> <p>角食/いちごジャム/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/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油</p>	<p>20 ごはん こまつなスープ ししゃもてんぱら ナムル</p> <p>ごはん ベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン/カラフトししゃも 小麦粉 卵 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>21 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト</p> <p>ソフトパスタ ベーコン えび 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 パセリ 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 油 青のり</p>	<p>22 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 小松菜 もやし 白ごま/ひじき春巻 Fe油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶</p>
<p>25 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</p> <p>豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉/さんま 生姜 小麦粉 どんぶん 油/小松菜 もやし もみのり</p>	<p>26 季節の食べもの ~アスパラ くろコッパパン ポテトクリームに アスパラと コーンのサラダ パインのかんづめ</p> <p>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 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ/ホールコーン グリーンアスパラ バター 油/パイン缶</p>	<p>27 ごはん みそしる チキンカツ おひたし</p> <p>豆腐 なめこ 長ネギ 白みそ 赤みそ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース/ほうれん草 もやし 糸かつお</p>	<p>28 さんさいうどん きなこポテト おうとうの かんづめ</p> <p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎだけ なめこ 干しいたけ 長ネギ ほうれん草/じゃがいも 油 きなこ/黄桃缶</p>	<p>29 わかめごはん けんちんじる さばのこうみあげ</p> <p>胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤みそ 白みそ/さば 生姜 にんにく どんぶん 小麦粉 油</p>

・果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。