

給食だより



令和8年4月30日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。生活リズムは整いましたか？これから子どもたちは運動会練習で更に活発に体を動かします。けがや体調不良が起きないように、給食で子どもたちの健康をサポートしてまいります。

朝ごはんはスイッチ ON!

5月30日(土)は、南郷小学校も本通小学校も運動会です。毎日元気に練習し、当日どの種目も全力で取り組むためにも、毎日の朝ごはんをしっかり食べましょう。

☆朝ごはんの役割☆



『からだのスイッチ』

→食事によりエネルギーが作られて体温が上がり血流もよくなります。ごはんやおかずをよくかむことで、脳や胃腸が刺激されて体が目覚めます。

『あたまのスイッチ』

→炭水化物をとることで脳のエネルギー源『ブドウ糖』を補給でき、脳の活動力がアップします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。

『おなかのスイッチ』

→胃腸が刺激されてお通じがよくなります。朝ごはんを抜いたり、食事の時間が不規則になったりすると、腸のリズムが乱れて便秘になりやすくなります。

理想は主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんですが、「朝ごはんを食べる。」ということが大切です。まずは、今の朝ごはんを少し良くする工夫をしてみましょう！



5月 よていにんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日200mLが1本つきます。 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。 				<p>1日</p> <p>とれめし</p> <p>みそ汁</p> <p>◆白花豆コロッケ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ / 油揚げ・小松菜・えのきたけ・むろあじ・昆布 / 白花豆・じゃがいも・◆バター</p>



月	火	水	木	金
			7日 みそラーメン シナモンポテト <small>あまなつ</small> 甘夏かん 豚肉・玉ねぎ・人参・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参 / さつまいも・シナモン / 甘夏かん	8日 ◆チキンウインナーライス ◆かぼちゃコロッケ <small>だいこん</small> 大根サラダ 胚芽精米・大麦・◆バター・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・グリーンピース / かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・◆脱脂粉乳・玉ねぎ / 大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま
11日 <small>まめ</small> 豆とひき肉のカレー <small>やさしいしょうゆ</small> 野菜の醤油漬け 牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・手亡豆・レーズン / 大根・きゅうり・人参	12日 <small>かくしやく</small> ●◆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	13日 ごはん <small>ふたじろ</small> 豚汁 <small>あ</small> 揚げぎょうざ <small>つくだに</small> のりの佃煮 豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・むろあじ・昆布・宗田 / 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・生姜 / のり・ひじき	14日 <small>さんさい</small> 山菜うどん きなこポテト <small>おうとうかん</small> *黄桃缶 鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき・わらび・たまご・たけなめこ・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・宗田・昆布 / じゃがいも・きなこ / *黄桃缶	15日 <small>みかかわ</small> 深川めし <small>しる</small> みそ汁 ☆●◆ちくわ チーズつめフライ 胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根 / 厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布 / ちくわ・◆チーズ・●卵
18日 ごはん <small>とうふ</small> 豆腐のトロトロ煮 <small>はな</small> うの花コロッケ ジュシーオレンジ 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鶏がらスープ / じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき / ジュシーオレンジ	19日 <small>せいか</small> ●◆背割りコッペ ◆コーンクリームスープ セルフドック <small>おうとうかん</small> *黄桃缶 ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ / 鶏肉・豚肉 / *黄桃缶	20日 <small>ふた</small> 豚すき丼 <small>しる</small> みそ汁 *りんご 豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草 / じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / *りんご	21日 ◇パスタシーフード トマトソース <small>あお</small> 青のりポテト 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・鶏がらスープ / じゃがいも・青のり	22日 ビビンバ ひじき春巻 *フルーツミックス 胚芽精米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま / たけのこ・人参・豚肉・ひじき / みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶
25日 ハヤシライス ココロサラダ 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・グリーンピース・鶏がらスープ / ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	26日 ●◆黒コッペパン ◆ポテトクリーム煮 ◆アスパラとコーンのソテー <small>かん</small> パイン缶 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・◆バター・◆チーズ・◆スキムミルク・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ / コーン・アスパラガス・◆バター / パイン缶	27日 ごはん <small>しる</small> みそ汁 ☆●チキンカツ おひたし 豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / 鶏肉・●卵 / ほうれん草・もやし・いとかつお	28日 カレーうどん フレンチポテト <small>おうとうかん</small> *黄桃缶 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / じゃがいも / *黄桃缶	29日 わかめごはん <small>しる</small> けんちん汁 <small>くしろさん</small> 釧路産たらフライ 胚芽精米・大麦・わかめ・ごま / 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / たら