

給食だより 5月

札幌市立/ホロの丘小学校

「旬」を味わい、心も体もリフレッシュ!

5月は「初鯉(はつがつお)」や「アスパラガス」「新じゃがいも」など、みずみずしくて栄養価の高い食材がたくさん出回る時期です。昔から「初物を食べると寿命が延びる」と言われるほど、旬の食材にはその時期に必要なパワーが詰まっています。今月の給食にも、今しか味わえない春の味覚をたくさん詰め込みました。旬の食べ物は、味や香りが良いだけでなく、私たちの体調を整えてくれる働きもあります。自然の恵みに感謝しながら、クラスの友達と楽しく味わって食べてほしいと思います。




運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。「日本人の食事摂取基準(2020年)」において、活動量が多い場合は、8~9歳の男子はプラス250kcal、女子は200kcalが目安になっています。

運動
のエネルギー量

食事
のエネルギー量

<p>7日(木) わかめごはん けんちん汁 さばの香味揚げ</p> <p>米、大麦、わかめ、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さば、しょうが、にんにく、でんぷん、小麦粉、油</p>		<p>8日(金) スパゲティ シーフードソース 青のりポテト</p> <p>スパゲティ、オリーブ油、油、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、油、青のり</p>		
<p>11日(月) カレーうどん フレンチポテト 果物</p> <p>うどん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、干し椎茸、ほうれん草、たもぎ草、長ねぎ、油/じゃがいも、油/バナナ</p>	<p>12日(火) チキン ウィンナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ</p> <p>米、大麦、トマトジュース、にんじん、チキンウィンナー、バター、グリーンピース、玉ねぎ、マッシュルーム、油/南瓜、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、油、スキムミルク、米粉、小麦粉/大根、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油</p>	<p>13日(水) ごはん 豆腐のトロトロ煮 ぎょうざ 果物</p> <p>米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、でんぷん/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、大豆、油、小麦粉、でんぷん/ジュースーオレンジ</p>	<p>14日(木) 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ ミニトマト・いちごジャム</p> <p>角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/ミニトマト/いちごジャム</p>	<p>15日(金) ハヤシライス ココロサラダ</p> <p>米、豚肉、玉ねぎ、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、グリーンピース、油、トマト缶/ハム、高野豆腐、にんじん、きゅうり、コーン、ごま</p>
<p>18日(月) みそラーメン シナモンポテト 果物</p> <p>ラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、ごま油、もやし、玉ねぎ、メンマ、油、ほうれん草、長ねぎ/さつまいも、油/夏みかん</p>	<p>19日(火) 深川めし みそ汁 ちくわの チーズつめフライ</p> <p>米、大麦、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、油、葉大根/厚揚げ、小松菜/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油</p>	<p>20日(水) ごはん みそ汁 チキンカツ おひたし</p> <p>米/豆腐、なめこ/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/ほうれん草、もやし、鰹節</p>	<p>21日(木) 黒コッペパン クリームシチュー-カレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ</p> <p>黒コッペパン/豚肉、セロリ、油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/たら、パン粉、小麦粉、でんぷん、油/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油</p>	<p>22日(金) 豚すき丼 みそ汁 果物</p> <p>米、豚肉、白滝、玉ねぎ、竹の子、たもぎ草、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/黄桃缶</p>

<p>25日(月)</p>  <p>振替休日</p>	<p>26日(火) ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス</p> <p>米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、 長ねぎ、しょうが、にんにく、 ごま油、にんじん、小松菜 もやし、ごま、竹の子、にんじん 豚肉、ひじき、油、でんぷん 小麦粉/みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、洋梨缶</p>	<p>27日(水) ごはん 豚汁 ししゃもの天ぷら のりの佃煮</p> <p>米/豚肉、豆腐、じゃがいも、 こんにゃく、にんじん、大根、 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、 しょうが、油/小麦粉、卵 からふとししゃも、油/のり、 ひじき</p>	<p>28日(木) 背割りコッペパン コーンクリームスープ セルフドック 果物</p> <p>背割りコッペパン/コーン、 クリームコーン、ベーコン、 玉ねぎ、にんじん、パセリ、 小麦粉、バター、油、牛乳、 豆乳、スキムミルク、チーズ/ 鶏肉、豚肉/黄桃缶</p>	<p>29日(金) 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ</p> <p>米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、しょうが、 にんにく、いんげんまめ、 パセリ、レーズン、油、 小麦粉/小松菜、もやし、 コーン、にんじんごま</p>
--	---	---	---	---

端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。

また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子供たちの「健やかな成長」「出世」「子孫繁栄」といった、親の切実な願いが込められています。



かしわもち

あん入りもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えない」として、縁起物とされました。

ちまき

もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられています。

たけのこ

天をつらぬくようにまっすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

かつお

名前を「勝男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり

鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい

命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。