

給食だより 5月

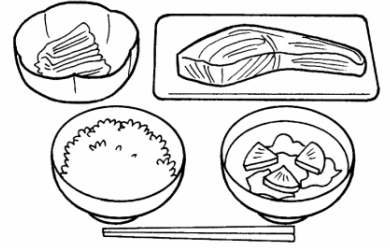
令和8年(2026年)5月1日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌緑小学校

新年度が始まり、早くも一か月が過ぎました。子どもたちも新しい環境に慣れてきたころかと思いますが、新学期の疲れが出てくるお子さんもあるかもしれません。まだ朝晩は寒さの残る日があったり、日ごとの気温差があったりして、体調管理に気を遣う時期です。楽しい連休を迎えるためにも、生活リズムを整えて、健康に過ごせるよう心がけたいですね。

朝食をしっかりとることで、体温が上がり、けがの予防にもつながります。
屋外での活動も増えますので、朝食は欠かさずをお願いします！

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



朝ごはんて脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

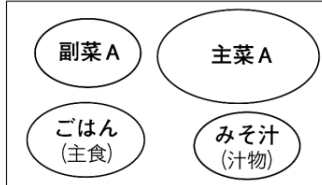


栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

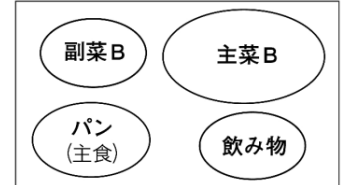
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



- 主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



- 主菜B(例)
目玉焼き パーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例)
野菜サラダ 果物

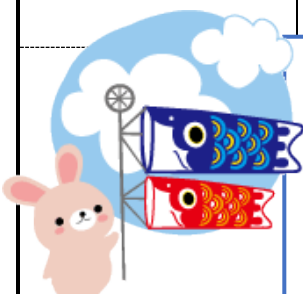


忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

5月よていいこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ	8 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮
<p>5月5日はこどもの日「端午の節句」 子どもの健康と成長を願う行事です。 柏の葉は、新芽が出るまで落ちないことから、「子孫繁栄」の願いを込めて、「柏餅」を食べる習慣があります。</p>			<p>◆米、おむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、果ごしょう ◆かぼちゃコロッケ、揚げ油 ◆だいこん、まぐろ水煮、きゅうりにんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢</p>	<p>◆白飯 ◆豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田、昆布 ◆ぎょうざ、揚げ油 ◆もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、てんさい糖、きび砂糖、水あめ</p>



月	火	水	木	金
11 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 	12 ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ りんご	13 カレーうどん フレンチポテト バナナ	14 深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ	15 ハヤシライス コロコロサラダ
◆角食 ◆ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,マカロニ,醤油,食塩,黒こしょう,白ワイン,鶏がらスープ,鳥がら ◆ほっけ,清酒,食塩,黒こしょう,小麦粉,全卵,オートミール,パン粉,揚げ油 ◆いちごジャム	◆白飯 ◆豆腐,鶏肉,こまつな,長ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,サラダ油,醤油,きび砂糖,清酒,食塩,黒こしょう,かたくり粉,鶏がらスープ ◆うの花コロッケ(ひじき入り),揚げ油 ◆りんご	◆ソフトめん/鶏肉,つと,油揚げ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,ごぼう,干しいたけ,ほうれんそう,たもぎたけ,長ねぎ,小麦粉,サラダ油,カレー粉,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,カレールウ,むろあじ,昆布 ◆フレンチポテト,なたね油,揚げ油,食塩,黒こしょう ◆バナナ	◆米,おおむぎ,昆布,あさり,しょうが,にんじん,ごぼう,サラダ油,醤油,赤みそ,きび砂糖,清酒,みりん風調味料,,だし汁,葉だいこん,食塩 ◆厚揚げ,こまつな,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布 ◆白ちくわ,チーズ,小麦粉,全卵,揚げ油	◆白飯/豚肉,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,たけのこ,セロリー,しょうが,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース,小麦粉,サラダ油,カレー粉,トマトピューレ,ケチャップ,トマト缶詰,ハヤシルウ,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース,醤油,食塩,黒こしょう,オールスパイス,シナモン,赤ワイン,鶏がらスープ ◆ハム,凍り豆腐,清酒,みりん風調味料,にんじん,きゅうり,ホールコーン,醤油,穀物酢,きび砂糖,食塩,白こしょう,白ごま
18 背割コッパ コーンクリームスープ セルフドック ジューシーオレンジ	19 ごはん 味噌汁 チキンカツ おひたし	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	21 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	22 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え
◆背割コッパパン ◆ホールコーン,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,サラダ油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ ◆チキンウインナー,ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,からし,赤ワイン ◆ジューシーオレンジ	◆白飯 ◆豆腐,なめこ,長ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布 ◆鶏肉,白ワイン,食塩,黒こしょう,小麦粉,全卵,パン粉,揚げ油,中濃ソース ◆ほうれんそう,もやし,かつお節,醤油	◆ソフトパスタ/ベーコン,むきえび,いか,白ワイン,あさり,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,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,トマト缶詰,ウスターソース,中濃ソース,醤油,食塩,黒こしょう,オレガノ,赤ワイン,鶏がらスープ ◆フレンチポテト,揚げ油,食塩,青のり	◆米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,メンマ,サラダ油,清酒,みりん風調味料,トウバンジヤン,にんじん,こまつな,もやし,白ごま,長ねぎ,しょうが,にんにく,醤油,きび砂糖,穀物酢,ごま油,唐辛子 ◆ひじき春巻,揚げ油 ◆みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰	◆白飯豆腐,豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,グリーンピース,りんご,小麦粉,サラダ油,カレー粉,カレールウ,醤油,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,赤ワイン,食塩,黒こしょう,鶏がらスープ ◆さんま,しょうが,清酒,醤油,小麦粉,かたくり粉,揚げ油 ◆こまつな,もやし,もみのり,醤油
25 黒コッパパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶詰	26 ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル	27 味噌ラーメン シナモンポテト ジューシーオレンジ	28 わかめごはん 味噌けんちん汁 サバの香味揚げ	29 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け
◆黒コッパパン ◆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,サラダ油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,白ワイン,食塩,白こしょう,パセリ,鶏がらスープ ◆ホールコーン,グリーンアスパラガス,バター,サラダ油,食塩,黒こしょう ◆パイン缶詰	◆白飯 ◆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,清酒,鶏がらスープ,昆布,むろあじ ◆カラフトししゃも(子持ち),清酒,小麦粉,全卵,揚げ油 ◆ハム,ほうれんそう,もやし,にんじん,醤油,穀物酢,きび砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま	◆ソフトラーメン/豚肉,にんにく,白すりごま,白ごまむき,赤みそ,白みそ,みりん風調味料,トウバンジャン,ごま油,醤油,清酒,しょうが,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,サラダ油,ほうれんそう,長ねぎ,くきわかめ,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布 ◆さつまいも,揚げ油,グラニュー糖,シナモン ◆ジューシーオレンジ	◆米,おおむぎ,清酒,炊き込みわかめ,白ごま ◆鶏肉,豆腐,つきこんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,赤みそ,白みそ,清酒,むろあじ,宗田,昆布 ◆さば切り身,しょうが,にんにく,醤油,清酒,かたくり粉,小麦粉,なたね油,揚げ油	◆白飯/牛肉,豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,いんげんまめ,パセリ,レーズン,サラダ油,小麦粉,カレー粉,ウスターソース,中濃ソース,トマト缶詰,ケチャップ,醤油,赤みそ,赤ワイン,食塩,黒こしょう,オールスパイス,ナツメグ ◆だいこん,きゅうり,にんじん,醤油,みりん風調味料,きび砂糖,水あめ,穀物酢

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

～旬の食べもの～

ジューシーオレンジは、大正時代に熊本県で発見されたくだものです。グレープフルーツに似ているので「和製グレープフルーツ」ともよばれています。苦味はなく、果汁たっぷりで見ずみずしさが特徴です。



北海道はアスパラの作付面積、収穫量ともに全国一位です。25日は美瑛町産のグリーンアスパラを使用し、北海道産のコーンと一緒にソテーにします。

アスパラには、「アスパラギン酸」が含まれており、疲労回復の効果があります。

