

いただきます



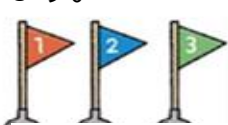
令和 7 年 4 月 30 日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

5 月号

新学期が始まって、1か月が経ちました。少しずつ新たな環境に慣れてきたころでしょうか。そんな中、疲れがたまり、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に勉強や運動をするために、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

また、5月31日は、大倉山小学校、三角山小学校で運動会が行われます。運動会で、十分に力が発揮できるよう気をつけたいポイントをまとめました。練習の成果が発揮できるよう応援しています。



気を付けたいポイント



生活習慣



早起き



早寝

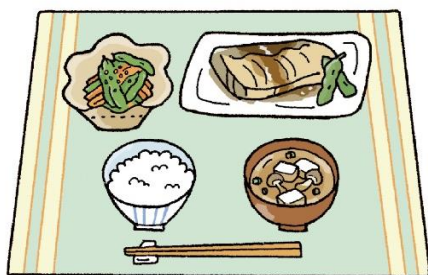
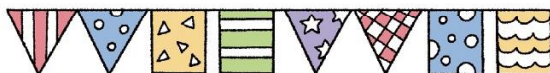


朝ごはん



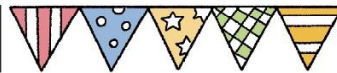
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



アスパラが旬です！



アスパラは、春から夏に向けて旬を迎える野菜です。アスパラは、種まきや苗植えをして、収穫できるようになるまで2～3年かかる野菜です。アスパラには、アスパラギン酸という栄養が含まれています。アスパラギン酸には、疲れた体を回復してくれる働きがあります。給食では、5月28日に「アスパラのクリーム煮」が登場します。旬の野菜を味わって食べてみましょう！

給食についての御質問などがありましたら、三角山小学校 栄養教諭の栗栖 莉奈まで 遠慮なく御相談ください。

牛乳200ccが毎日つきます。

パンはイーストフードの代わりに鶏卵5%を使っています。

5月の予定献立

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
・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。 ・毎日、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！）			1 ごはん けんちんじる さばのバーベキュー ソース ごまあえ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参大根 ごぼう 長ねぎ 油/さば 玉ねぎ しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 白菜 白すりごま	2 きつねうどん あおのりポテト ジュシーオレンジ ジ 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/じゃがいも 油 青のり/ジュシーオレンジ
5 こどもの日 	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 せわりコッパパン コーンクリーム スープ ウイナー あまなつかん ホールコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ウイナー/なつみかん	8 とりてんどん みそしる ごまあえ 鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 油/豆腐 わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/小松菜 白菜 白すりごま	9 みそラーメン きなこポテト アップルゼリー 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 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 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/じゃがいも 油 きな粉/りんごジュース かんてん
12 ふかがわめし すましじる ちくわのチーズ つめフライ 胚芽精米 大麦 あさり しょうが にんにく ごぼう 油 赤みそ 葉だいこん/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油	13 まめとひきにくの カレー もやしのごまサラダ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 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 カレー粉/ほうれん草 もやし ホールコーン 人参 赤みそ 白すりごま	14 かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミール フライ チョコクリーム ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	15 ごはん とうふの とろとろに ししゃものカレー てんぱら ジュシー オレンジ 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 片栗粉/ししゃも 小麦粉 卵 カレー粉 油/ジュシーオレンジ	16 たぬきうどん チーズポテト パインのかんづめ むきえび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スkimミルク/パイン
19 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス 胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 人参 小松菜 もやし 白ごま 長ねぎ/ひじき春巻 油/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	20 ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ナムル 卵 豆腐 にら 片栗粉 /ぎょうざ 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 白ごま	21 よこわりバンズ クリームシチュー カレーふうみ たらフライ ケチャップソース こまつなサラダ 豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 カレールウ 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/たらフライ 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油	22 ごはん さつまじる ぶりのなんがあげ おひたし 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 赤みそ 白みそ/ぶり 小麦粉 卵 白ごま 油/小松菜 もやし 糸かつお	23 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト 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 パセリ 小麦粉 トマト/じゃがいも 油 青のり
26 わかめごはん みそけんちんじる さばのこうみあげ 胚芽精米 大麦 わかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 赤みそ 白みそ/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 油	27 ぶたすきどん みそしる パインのかんづめ 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/パイン	28 くろコッパパン アスパラクリームに やさしいコロツケ りんご ベーコン アスパラ マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク/野菜コロツケ 油/りんご	29 ごはん とうふの カレーソース いわしのカリカリ フライ いそあえ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉/いわしのカリカリフライ 油/小松菜 もやし 切りのり	30 にくうどん スパイシーポテト おうとうの かんづめ 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/じゃがいも 油/黄桃缶