

きゅうしょくだより

令和8年4月30日
札幌市立大谷地東小学校

運動会で力を発揮するために・・・

生活習慣



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。朝ごはんを抜いてしまうと脳のエネルギー源が不足してしまいます。また、疲れを早く回復させるためには睡眠も大切です。日ごろから、早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけましょう。

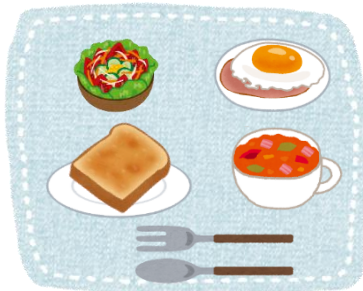


栄養バランス



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食しっかりと食べることが大切です。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。

元気な1日は朝ごはんから



毎日朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べていない人は、まずは何かを食べてから登校しましょう。主食だけを食べている人は、肉・魚・卵などのおかずや野菜のおかず・スープなどを追加して、少しずつ朝ごはんをステップアップしていきましょう。

①主食のみ



②主食+1品



③主食+2品



主食	ごはん、パン、麺など。体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品など。血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。
副菜	野菜、海藻、きのこなど。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。



5月 よていこんだて



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳は毎日つきます。 ●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。 ●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。 				1 たきこみいなり プリカツ からしあえ 胚芽精米・大麦・上白糖・酢・塩・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・白ごま・焼きのり/北海道産プリカツ・なたね油/ハム・小松菜・キャベツ・しょうゆ・きび砂糖・からし
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	みそラーメン シナモンポテト あまなつかん ソフトラーメン・ぶたひき肉・玉ねぎ・にんじん・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・しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・なたね油・グラニュー糖・シナモン/甘夏かん	わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ 胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま/鶏肉・酒・豆腐・つきこんやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/サバ・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油
11	12	13	14	15
ぶたすきどん みそしる りんご	せわりコッペパン コーンクリームスープ セルフドック(ウインナー) おうとう	ハヤシライス コロコロサラダ	さんさいうどん きなこポテト ジューシーオレンジ	ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめフライ
白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ほうれん草/厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/りんご	背割コッペパン/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・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/黄桃缶詰	白飯・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・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ/ハム・高野豆腐・きび砂糖・しょうゆ・酒・みりん・にんじん・きゅうり・ホールコーン・酢・塩・白こしょう・白ごま	ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・長ねぎ・ほうれん草・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・きなこ・きび砂糖・塩/ジューシーオレンジ	胚芽精米・大麦・酒・しょうゆ・塩・昆布・あさり・しょうが・きび砂糖・みりん・にんじん・ごぼう・サラダ油・赤みそ・葉大根/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・なたね油
18	19	20	21	22
ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに	ツイストパン カレークリームシチュー たらフライ こまつなサラダ	ごはん みそしる チキンカツ おひたし	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト	ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス
白飯/豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・板こんにやく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/きょうざ・なたね油/もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	ツイストパン/豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレーパウダー・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/釧路産たらフライ/なたね油/ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・小松菜・酢・ごま油・からし	白飯/豆腐・なめこ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/鶏肉・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油・中濃ソース/ほうれん草・もやし・糸かつお・しょうゆ	ソフトパスタ・ベーコン・えび・白ワイン・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・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・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/じゃがいも・なたね油・塩・青のり	胚芽精米・大麦・酒・しょうゆ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・きび砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子/ひじき春巻き・なたね油/みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
25	26	27	28	29
ごはん とうふのトロトロに さんまのたつたあげ りんご	くるコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パイン	ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル	カレーうどん フレンチポテト ジューシーオレンジ	チキンウインナーライス かぼちゃコロック だいこんサラダ
白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ/さんま・しょうが・酒・しょうゆ・小麦粉・片栗粉・なたね油/りんご	黒コッペパン/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・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・塩・黒こしょう/パイナップル缶詰	白飯/ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・しょうゆ・塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・昆布・削り節/カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・卵・なたね油/ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま	ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・しょうゆ・きび砂糖・みりん・カレーパウダー・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう/ジューシーオレンジ	胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・白ワイン・塩・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・黒こしょう/かぼちゃコロック・なたね油/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢