

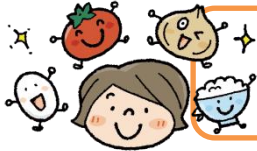
# 5月 給食だよ!

# いただきます



令和8年(2026年)5月1日  
札幌市立栄北小学校  
札幌市立栄南小学校

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、考えてみましょう。



## 食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

#### たんぱく質



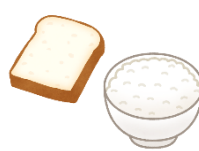
#### カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

#### 炭水化物



#### ビタミンB群・C



#### 鉄分



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

## Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はないですか？

A. サプリメントはあくまで食事でもとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どのような栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。子どものうちは食事から栄養素をとりましょう。疲れて食欲をなくし、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、練習内容を見直してみましょう。



献立カレンダー (組合せ)

【令和8年5月分】		★アレルギー対応除去食対応あり		▲アレルギー対応代替食対応あり	
月	火	水	木	金	
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	
			背割コッペ	ご飯	
			牛乳	牛乳	
			コーンクリームスープ	豆腐のカレーソース	
			セルフドック(ケチャップソース)	揚げぎょうざ	
			黄桃缶	磯和え(小松菜・もやし)	
			ホールコーン クリームコーン バラベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/チキンウイナー(既製品)ケチャップ /黄桃缶	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 カレー粉 /ぎょうざ(既製品) /小松菜 もやし もみのり	
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	
カレーうどん	深川めし	ご飯 80g	横割パンズ	豚すき丼	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
フレンチポテト	味噌汁(小松菜・厚揚げ)	豆腐のトロトロ煮	チキンクリームシチュー	味噌汁(じゃがいも・わかめ)	
バナナ	★ちくわチーズつめ揚げ(卵・乳除去食あり)	道 うの花コロッケ	釧路産たらフライ	ひじき春巻	
		ジュシーオレンジ	(照り焼きソース)		
			りんご缶		
鶏肉 つよ 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレー粉/フレンチポテト(既製品) /バナナ	胚芽精米 米粒麦 あさり 生姜 人参 ごぼう /厚揚げ 小松菜 /白ちくわ チーズ 小麦粉 卵	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく /うの花コロッケ((既製品) )/ジュシーオレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク /釧路産たらフライ(既製品)/りんご缶	豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ 水煮 たもぎたけ ほうれん草 /じゃがいも わかめ 長ねぎ /ひじき春巻(既製品)	
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	
味噌ラーメン	チキンウイナーライス	豆とひき肉のカレー	角食	ご飯	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
シナモンポテト	南瓜コロッケ	ココロサラダ	イタリアンスープ	豚汁	
洋なし缶	小松菜サラダ		★ほっけのオートミールフライ(卵除去食あり)	さんまの竜田揚げ	
			▲いちごジャム	のりの佃煮	
豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白むぎごま ごま油 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ 荳わかめ /さつまいも グラニュー糖 シナモン/なし缶詰	胚芽精米 米粒麦 バター トマトジュース チキンウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/南瓜コロッケ(既製品) /ロースハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく いんげん豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 オールスパイス ナツメグ/ロールスハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま	バラベーコン 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 オートミール パン粉 卵/いちごジャム	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 /さんま 生姜 小麦粉 /もみのり ひじき	
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	
バスタミートソース(ブラウンルウ)	わかめごはん	ご飯	黒コッペパン	ハヤシライス	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
青のりポテト(冷凍)	けんちん汁 味噌味	小松菜スープ	ポテトクリーム煮	フルーツミックス	
	サバの香味揚げ(鳥取)(小学校)	★ししゃも天ぷら1本(小学校)(鶏卵除去食あり)	アスパラとコーンのソテー		
		ナムル	パイン缶詰		
豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ デミグラスソース オールスパイス ナツメグ /フレンチポテト(既製品) 青のり	胚芽精米 米粒麦 炊き込み 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 /さば切り身 生姜 にんにく 小麦粉	バラベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン /子持ちカラフト ししゃも(カペリン)小麦粉 卵 /ほうれん草 もやし 人参 一味唐辛子 ごま油 白ごま	バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ/ホールコーン グリーンアスパラ バター /パイン缶	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 デミグラスソース オールスパイス ナツメグ /みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶 上白糖	

\*献立は諸事情により変更することもあります。 \*調味料など重複するため省略しています。  
 \*くだものは、青果店と入荷状況を相談してから確定します。天候などにより変更することもあります。  
 \*冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります  
 \*魚の切身には骨が入っていることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。  
 \*パン・麺・配達のお飯は給食室での調理ではないため内容の記載を省略しています。  
 \*調味料など重複するため省略しています。