



# 給食だより

令和8年4月30日発行



札幌市立札幌小学校  
札幌市立伏古北小学校

新学期が始まって1か月。疲れが出てきている人はいませんか？また、今の時期は気温の寒暖差が大きい時期でもあります。体調を崩さないためにも「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう。

## 『早寝・早起き・朝ご飯』で元気な毎日を！

わたしたちは、起きている間だけでなく、寝ている間にもエネルギーを使っているため、起きた時に体はエネルギー不足の状態になり、体温は下がっています。体温が下がったままだと、ぼうつとした状態が続き、集中力が欠け、勉強に集中できなくなります。そのエネルギー不足や体温低下を解消するためには、朝ご飯がとても大切です。



朝ご飯を食べると脳や体が自覚め体温が上がり、午前中に勉強や運動をするために必要なエネルギー補給ができます。朝ご飯をしっかり食べるためにも、早寝早起きをして、時間にゆとりをもち、朝ご飯を食べる時間を十分に確保できると良いですね。

## 栄養バランスの良い朝ご飯とは？

下記の①主食②主菜③副菜④汁物/飲み物をそろえることで栄養バランスの良い食事になります。大型連休中の食事の際に、栄養バランスを意識した食事を心がけてみては、いかがでしょうか？

- ①主食(エネルギーのもと) ご飯・パン・めんなど
- ②主菜(体を作る) さかな・肉・たまご・まめなど
- ③副菜(体の調子を整える) やさい・くだもの野菜・果物など
- ④汁物/飲み物 みそ汁・ぎゅうにゅうなど



## 朝ご飯をよくかんで食べよう！

よくかんだ食べ物が胃に送られると、腸が動きはじめ朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりすると言われています。朝ご飯はもちろん、どの食事でもよくかんで食べましょう。

5月30日は



毎年5月30日は、「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。札幌市では、年間およそ60万トンほどのごみが排出されています。

「リデュース」は、ごみを減らすという意味です。①食べ残さない②食品はむだなく使う③商品は陳列台の手前から取る④食品は必要な分だけ買うなど自分でできるリデュースを見つけ、取り組んでみましょう。

# よていこんだて



★牛乳は毎日200mLつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。

★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。

★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
			コッペパン クリームシチューカレーふうみくしろさんたらフライ こまつなサラダ <small>コッペパン(卵・スキムミルク)/豚肉、カレー粉、セリ、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、カレー粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白胡椒、スープ(鶏がら)/釧路産たらフライ【すけとうだら、パン粉、小麦粉、イースト、並塩、ショートニング、植物油、グリセリン脂肪酸エステル、ブドウ糖全糖、とうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イーストフード、バター、ミックスメイク、コンフラワー、増粘剤(グアーガム)、白胡椒】、菜種油/油、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、こまつな、酢、ごま油、からし</small>	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ <small>胚芽精米、大麦、バター、トマト缶、白ワイン、食塩、かつおウイナー、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、黒胡椒/南瓜コロッケ【南瓜、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、スキムミルク、米粉、米粉、砂糖、小麦粉、食塩】、菜種油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢</small>
11	12	13	14	15
カレーうどん フレンチポテト パインかん	わかめごはん みそけんちんじる さばのこうみあげ	ごはん こまつなスープ こもちししゃもてんぷら ナムル	せわりコッペパン コーンクリームスープ セルフドック あまなつかん	ぶたすきどん みそしる おうとうかん
<small>ソトめん、鶏肉、清酒、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまご、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カルルウ、だし汁(おろあじ、昆布)/じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒/パン缶</small>	<small>胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白いりごま/鶏肉、清酒、豆腐、つきこんやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(おろあじ、宗田、昆布)/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油</small>	<small>白飯/ベーコン、こまつな、春雨、コン、醤油、食塩、黒胡椒、清酒、スープ(鶏がら、昆布、おろあじ)/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、卵、菜種油/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、一味唐辛子、ごま油、白いりごま</small>	<small>背割コッペパン(卵・スキムミルク)/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、白胡椒、スープ(鶏がら)/チキンウイナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/あまなつかん</small>	<small>白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、清酒、みりん、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/黄桃缶</small>
18	19	20	21	22
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	まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ	かくしよくパン・いちごジャム イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ	ごはん ぶたじる あげぎょうぎ のりのつくだに
<small>ソトパスタ、ベーコン、むきえび、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、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、レガノ、赤ワイン、スープ(鶏がら)/じゃがいも、菜種油、食塩、青のり</small>	<small>胚芽精米、大麦、清酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、マヨネーズ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、にんじん、こまつな、もやし、白いりごま、酢、一味唐辛子/ひじき春巻【たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、ウスターソース、香辛料、小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸 Na、キロス】、菜種油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、なし缶</small>	<small>白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、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、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒胡椒、オリーブオイル、サラダ油/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、きび砂糖、水あめ、酢</small>	<small>角食(卵・スキムミルク)・いちごジャム【糖類(水飴)、糖類(砂糖)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、仕込水】/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コン、パセリ、オリーブ油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ(鶏がら、玉ねぎ)/ほっけ、清酒、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、オートミール/パン粉、菜種油</small>	<small>白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、スープ(鶏がら)/さんま、生姜、清酒、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油/こまつな、もやし、もみのり、醤油</small>
25	26	27	28	29
みそラーメン シナモンポテト ジューシーオレンジ	ふかがわめし みそしる ちくわチーズつまあげ	チキンソースカツどん みそしる おひたし	くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パインかん	札苗小遠足給食なし ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ
<small>ソトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、白すりごま、白いりごま、ごま油、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みりん、豆板醤、もやし、マヨネーズ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、きわかめ、スープ(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参)/さつまいも、菜種油、グラニュー糖、シナモン、ジュース、オレンジ</small>	<small>胚芽精米、大麦、清酒、醤油、食塩、あさり、生姜、きび砂糖、みりん、にんじん、ごぼう、サラダ油、赤みそ、だし汁(昆布)葉だいこん/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、菜種油</small>	<small>白飯、鶏肉、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、中濃ソース/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油</small>	<small>黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/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、白胡椒、パセリ、スープ(鶏がら)/コン、グリーンアスパラガス、バター、サラダ油、食塩、黒胡椒/パン缶</small>	<small>白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、スープ(鶏がら)/さんま、生姜、清酒、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油/こまつな、もやし、もみのり、醤油</small>

