

# 給食だより 5月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年5月1日(金)

しんがっき はじ 新学期が始まり、もうすぐ1か月がたちます。つかれがでてはいませんか？体調をくずさないためにも早ね、早起き、あさ 朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

## あさ 朝ごはんは からだ 体のスイッチ

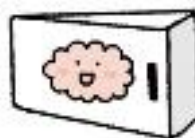


### からだ 体のスイッチ



あさ 朝ごはんを食<sup>た</sup>べると、ねている時<sup>とき</sup>に使<sup>つか</sup>ったエネルギーや栄養素<sup>えいようそ</sup>をからだ<sup>からだ</sup>に補給<sup>ほきゅう</sup>でき、午前中<sup>ごぜんちゆう</sup>に元氣<sup>げんき</sup>に活動<sup>かつどう</sup>するための力<sup>ちから</sup>のもとになります。

### あたま 頭のスイッチ



ごはんやパン、めんに入<sup>はい</sup>っている「炭水化物<sup>たんすいかぶつ</sup>」という栄養<sup>えいよう</sup>は、勉強<sup>べんきやう</sup>をしたり頭<sup>あたま</sup>で考<sup>かんが</sup>えたりする時<sup>とき</sup>の力<sup>ちから</sup>のもとになります。

### おなかのスイッチ



あさ 朝ごはんを食<sup>た</sup>べると、おなかの中<sup>なか</sup>が動<sup>うご</sup>いてうんちがしたくなるような仕組み<sup>しくみ</sup>になっています。うんちが出<sup>で</sup>ないとおなか<sup>なか</sup>が痛<sup>いた</sup>くなることがあるので、朝食<sup>ちやうしょく</sup>をとってうんちを出<sup>だ</sup>しましょう。

## あさ 朝ごはんを食<sup>た</sup>べないと どうなるの？

あさ 朝ごはんを食<sup>た</sup>べないと、あたま 頭や からだ 体を動か<sup>うご</sup>す力<sup>ちから</sup>が足りなくなるため、午前中<sup>ごぜんちゆう</sup>に体温<sup>たいおん</sup>をうまく上げることができず、フラフラしたり勉強<sup>べんきやう</sup>に集中<sup>しゆうちゆう</sup>できなくなったりします。いちにち 一日<sup>いちにち</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごすために、あさ 朝ごはんはとても大切<sup>たいせつ</sup>です。



## ただいま成長<sup>せいちょうちゆう</sup>中





# 5月 よていこんだて

月	火	水	木	金
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7 ビビンバ ひじき <b>春薯</b> フルーツミックス <small>(胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、小松菜、もやし、白ごま、長ねぎ) (<u>たけのこ水煮</u>、<u>人参</u>、<u>豚肉</u>、<u>ひじき</u>等)(<u>みかん缶</u>、<u>パイン缶</u>、<u>黄桃缶</u>、<u>洋梨缶</u>)</small>	8 ごはん 小松菜スープ ししゃもの <b>天ぷら</b> ナムル <small>(ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、<u>昆布</u>、<u>むろあじ</u>)(カラフトししゃも、卵)(ほうれん草、もやし、人参、白ごま)</small>
11 コッペパン クリームシチュー <b>風味</b> たらフライ 小松菜サラダ <small>(豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(<u>たら</u>、<u>パン粉</u>等)</small>	12 ごはん 豚汁 あげぎょうざ のりの佃煮 <small>(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>、<u>宗田</u>)(<u>豚肉</u>、<u>鶏肉</u>、<u>キャベツ</u>、<u>玉ねぎ</u>、<u>長ねぎ</u>、<u>大豆</u>、<u>にら</u>等)(<u>もみのり</u>、<u>ひじき</u>、<u>水あめ</u>)</small>	13 山菜うどん きなこポテト 果物( <u>黄桃缶</u> ) <small>(鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ水煮、ふき水煮、たまぎたけ、なめこ、干椎茸、長ねぎ、ほうれん草、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(じゃがいも、きなこ)</small>	14 深川めし みそ汁 チキンカツ <small>(胚芽精米、大麦、あさり水煮、しょうが、人参、ごぼう、葉大根)(厚揚げ、小松菜、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(鶏肉、卵)</small>	15 豚すき丼 みそ汁 果物( <u>ジューシーオレンジ</u> ) <small>(豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ水煮、たまぎたけ、きび砂糖、ほうれん草)(じゃがいも、カットわかめ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)</small>
18 角食 イタリアンスープ ちくわチーズつめあげ いちごジャム <small>(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、鶏がらスープ、<u>鳥がら</u>、<u>玉ねぎ</u>)(白ちくわ、チーズ、卵)</small>	19 ハヤシライス コロコロサラダ <small>(豚肉、玉ねぎ、人参、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、トマトピューレ、トマトホール缶、デミグラスソース、鶏がらスープ)(ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、白ごま)</small>	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト <small>(ベーコン、むきえび、たんざい、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトピューレ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(じゃがいも、青のり)</small>	21 わかめごはん みそ汁 ほっけのオートミールフライ <small>(胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(油揚げ、小松菜、えのきたけ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(ほっけ、卵、オートミール)</small>	22 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの <b>竜田揚げ</b> 磯和え <small>(木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、鶏がらスープ)(さんま、しょうが)(小松菜、もやし、もみのり)</small>
25 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー 果物( <u>パイン缶</u> ) <small>(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ、鶏がらスープ)(ホールコーン、アスパラ、バター)</small>	26 ごはん みそ汁 サバの香味揚げ おひたし <small>(豆腐、なめこ、長ねぎ、<u>むろあじ</u>、<u>昆布</u>)(サバ、しょうが、にんにく)(ほうれん草、もやし、糸かつお)</small>	27 みそラーメン シナモンポテト 果物( <u>洋梨缶</u> ) <small>(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、<u>きわかめ</u>、<u>白ごま</u>、<u>鳥がら</u>、<u>豚骨</u>、<u>煮干し</u>、<u>昆布</u>、<u>玉ねぎ</u>、<u>人参</u>)(<u>さつまいも</u>、<u>シナモン</u>)</small>	28 チキンウイナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ <small>(胚芽精米、大麦、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、グリーンピース)(<u>かぼちゃ</u>、<u>乾燥マッシュポテト</u>、<u>玉ねぎ</u>、<u>脱脂粉乳</u>等)(<u>大根</u>、<u>まぐろ水煮</u>、<u>きゅうり</u>、<u>人参</u>、<u>白ごま</u>)</small>	29 豆とひき肉のカレー 野菜の <b>醤油づけ</b> <small>(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)(大根、きゅうり、人参、水あめ)</small>

22日(金) 光陽小遠足 給食なし

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の \_\_\_\_\_ はスープ・だし用食材、\_\_\_\_\_ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、学校にお問合せください。