

5月

# 給食だよ！

令和4年(2022年)4月28日

札幌市立屯田小学校

札幌市立新琴似北小学校

## 朝ごはんからスタート！

毎日朝ごはんを食べていますか？6月4日には運動会を行う予定です。本番で120%の力を発揮できるように、日々の練習に取り組んでいくことになります。

これを機に、1日を「朝ごはんからスタート」して、良い生活習慣を身に付けましょう。

以下は農林水産省のHPより抜粋した文章です↓

「子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、第3次基本計画では、子どもの朝食欠食をなくすことを目標としています。」

できることからチャレンジ！！



## いいことたくさん！朝ごはん！！

- ①まずは主食をしっかり
- ②次にたんぱく質の主菜
- ③野菜も採れたら完璧！

### ①正しい生活リズムをつくる

朝食をおいしく食べるために重要なことは、

- ・夕食や夜食を食べ過ぎない
  - ・夜更かしをせず、朝しっかり起きる
- 】です。つまり朝食を食べる習慣を身に付けることは、「早寝早起き朝ごはん」の正しい生活リズムをつくり、生活習慣を改善することになります。

### ②体温を上昇させる

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇します。そのため、身体全体が目覚めるので午前中から元気に活動できるようになります。

### ④腸を刺激して排便習慣がつく

最近、子どもにも便秘や排便時間が不規則な人が増えています。

食事に食物繊維が不足していることも原因の一つですが、実は、朝トイレに行く時間がとれないこと、朝食を食べないために便意が起きないことも原因となっています。朝食には、朝一番に腸を刺激し、排便を促す働きがあるので、午前中から元気に活動できるようになります。

### ③脳へエネルギーを供給する

朝食を食べないと、脳はまだ半分眠っている状態のままになります。身体に力が入らないだけでなく、脳のエネルギーが不足することで集中力、記憶力、持続力が低下します。朝食は脳にエネルギーを供給し、目覚めさせてくれます。

# 5月の献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ハヤシライス ほうれん草と コンのサラダ 黄桃缶 ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・ソース(テミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/ほうれん草・ホールコーン・ごま・油・酢/黄桃缶	<b>3</b>  憲法記念日	<b>4</b>  みどりの日	<b>5</b> こどもの日 	<b>6</b> 揚げパン (きなこ) ポテトスープ ラーメンサラダ コツパン・油・きなこ/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・ワイン・鶏がらスープ/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・酢・ごま油・ごま
<b>9</b> ごはん レバー入りハンバーグ (ハーブ・キュウリス) 小松菜スープ 大根サラダ ご飯/レバー入りハンバーグ・油・玉ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・片栗粉/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・酒・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油・酢	<b>10</b> ぎつねうどん 大学芋 パイン缶 ソフトめん・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・酢/さつまいも・油・水飴・酢・ごま/パイン缶	<b>11</b> 豆腐入りカレー いわしのかがりフライ もやしのごまサラダ 米・大麦・バター・ワイン・カレー粉・ベーコン・焼豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油/いわしのかりかりフライ・油/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・酢・酒・豆板醤・ごま	<b>12</b> ごはん さつまい チキンカツ のりの佃煮 ご飯/豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・酒/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油/もみのり・ひじき・酒・水飴	<b>13</b> かぼちゃパン コーンシチュー 厚揚げサラダ 黄桃缶 かぼちゃパン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま・ごま油/黄桃缶
<b>16</b> ごはん 豚汁 日本海産かつフライ 切干大根の煮付け ご飯/豚肉・酒・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・油/日本海産ホッケフライ・油/切干大根・油揚げ・こんにゃく・さつま揚げ・人参・油・酒	<b>17</b> 塩ラーメン ごまみそポテト ブルーベリーゼリー ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/じゃがいも・油・ごま/ブルーベリーゼリー	<b>18</b> とりめし さわらのごまフライ からし和え 米・大麦・酒・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/さわら・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/ハム・小松菜・もやし	<b>19</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃもフライ たたきぎゅうり ご飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・酒・片栗粉・鶏がらスープ/カラフトししゃも・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/きゅうり・ごま油・ごま	<b>20</b> 角食 イタリアンスープ 白身魚のハーブフライ チョコクリーム 角食/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・ワイン・鶏がらスープ/真たら・にんにく・ワイン・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ
<b>23</b> ごはん 豆腐のオムレツ煮 ひじき春巻 ごま和え ご飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・オムレツソース・酒・片栗粉/ひじき春巻・油/小松菜・もやし・ごま	<b>24</b> たぬきうどん バターポテト パイン缶 ソフトめん・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・酒・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・酢/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶	<b>25</b> ビビンバ カレーコロッケ フルーツ白玉 米・大麦・酒・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・酢/ポテトコロッケ(カレー味)・油/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨)・白玉・ワイン	<b>26</b> 和風そぼろごはん みそ汁 アスパラの天ぷら ご飯・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・酒/もやし・油揚げ/グリーンアスパラガス・小麦粉・卵・油	<b>27</b> 背割りコッペ ベーコンシチュー セルフドック 黄桃缶 背割りコッペ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/ホークウイナー・ケチャップ・ウスターソース・ワイン/黄桃缶
<b>30</b> 五目ごはん みそ汁 北海道産ブリカツ 米・大麦・酒・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・油/厚揚げ・小松菜・たまごたけ/北海道産ブリカツ・油	<b>31</b> パスタカレーソース ストロポテトサラダ 温州みかんゼリー ソフトパスタ・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・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ソース(テミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃがいも・油・酢・ごま/温州みかんゼリー	*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 *下段は主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 *海藻・小魚にはえび・かになどの稚魚などが混じることがあります。		

