

5月

給食だより

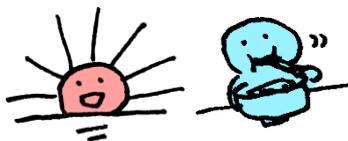


令和5年(2023年)4月28日

札幌市立屯田小学校

札幌市立新琴似北小学校

元気な1日は朝ごはんから！！



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？1日を元気にスタートするためには、朝ごはんがとても重要です。朝ごはんを食べると、次のような良いことがあります。

良いこと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こと」「夜更かしをせず、朝しっかり起きること」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繋がります。

良いこと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。

良いこと③脳のエネルギーになる

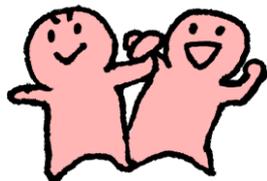
朝食を食べないと、脳はまだ半分眠っている状態のままになります。身体に力が入らないだけでなく、脳のエネルギーが不足することで集中力、記憶力、持続力が低下します。朝食は脳にエネルギーを供給し、目覚めさせてくれます。

良いこと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。

できることからチャレンジ！！



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

6月3日(土)には、運動会が開催される予定です。だんだんと、運動会に向けた練習が始まり、体を動かす時間が増えてきます。朝ごはんをしっかり食べてしっかり練習に励めるようにしましょう。本番を楽しみにしています！



5月の献立表



月	火	水	木	金
1	2	<p>*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献立が変更になる場合も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・あさりなどの海産物には、えび・かになどの稚魚などが混じることがあります。</p>		
コッペパン ポテトスープ ちくわチーズつめ揚げ ビーンズサラダ	かき揚げ丼 みそ汁 おひたし			
コッペパン/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/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/手亡豆・枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・酢・ごま油	ご飯・えび・酒・あさり・桜エビ・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・油・片栗粉/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・もやし・糸かつお			
8	9	10	11	12
ツイストパン オニオンポタージュ 南瓜コロケ コールスローサラダ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ おかかふりかけ	みそラーメン きなこポテト 黄桃缶	鶏ごぼうごはん すまし汁 ぶりのスパイス揚げ	カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ
ツイストパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ/かぼちゃコロケ・油/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・油	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/ポークシュウマイ・油/しらす干し・酒・糸かつお・のり・青のり・ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・酒・豆板醤・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長ネギ・茎わかめ/フレンチポテト・油・きな粉/黄桃缶	米・大麦・酒・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・油・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・酒/ぶり・生姜・にんにく・酒・片栗粉・小麦粉・カレー粉・油	ご飯・鶏肉・カレー粉・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ・ソース(ウスター、中濃)・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・酢・油・ごま
15	16	17	18	19
横割パンズ コーンシチュー レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 温州みかんゼリー	みそカツ丼 すまし汁 パイン缶	パスタシーフード トマトソース チキンマリネサラダ	深川めし みそ汁 とり天	さんまかばやき丼 みそ汁 からし和え
横割パンズ/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・スチームミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ・油・ケチャップ・ウスターソース・ワイン/温州みかんゼリー	ご飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・ごま油・ごま/そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・酒/パイン缶	ソフトパスタ・ベーコン・えび・ワイン・いか・あさり・玉ねぎ・人参・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・トマト缶・ソース(ウスター、中濃)・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・酒・片栗粉・油・キャベツ・人参・きゅうり・酢・ごま	米・大麦・酒・あさり・生姜・人参・ごぼう・油・葉大根/厚揚げ・小松菜・鶏肉・酒・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー	ご飯・さんま・酒・片栗粉・小麦粉・油・生姜・ごま/キャベツ・油揚げ/ハム・小松菜・もやし
22	23	24	25	26
コッペパン アスパラクリーム煮 カレーコロケ 和風サラダ	ごはん けんちん汁 ししゃもフライ ひじきの煮物	山菜うどん ごまみそポテト 黄桃缶	わかめごはん さつま汁 鶏肉の竜田揚げ	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス
コッペパン/ベーコン・グリーンアスパラガス・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/ポテトコロケ(加味)・油/大根・きゅうり・人参・しらす・酒・酢・油・ごま油・ごま	ご飯/鶏肉・酒・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/カラフトししゃも・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/ひじき・油揚げ・人参・油・酒	ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・地筍・ふき・わらび・たもぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・酢/じゃがいも・油・ごま/黄桃缶	米・大麦・酒・炊きこみわかめ・ごま/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・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油	米・大麦・酒・豚肉・焼き豆腐・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・ごま油/ひじき春巻・油/果物缶詰(みかん、パイン、りんご、黄桃、梨)
29	30	31	運動会晴れますように! 	
角食 ワンタンスープ たこ焼風天ぷら きなこクリーム	豚すき丼 みそ汁 ジューシーオレンジ	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶		
角食/ワンタン・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・油・ケチャップ・ウスターソース・ワイン・糸かつお・青のり/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	ご飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・酒・ほうれん草/豆腐・わかめ・長ねぎ/ジューシーオレンジ	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・きわかめ/フレンチポテト・油/パイン缶		