

給食だより



札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校

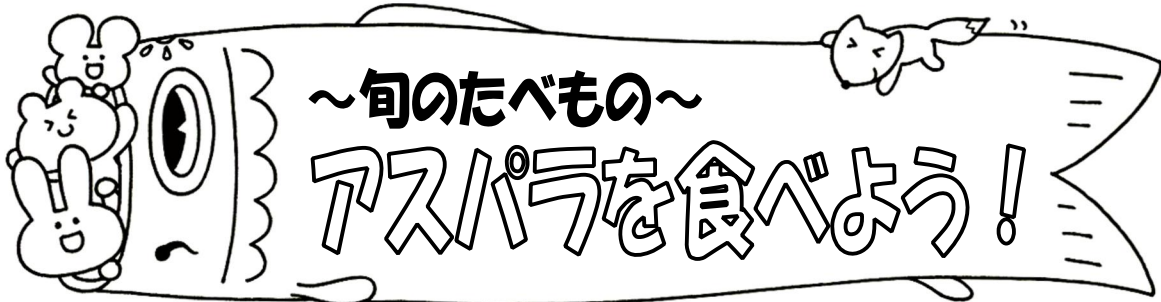
5月

令和8年4月27日(月)

新学期がスタートしてから、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスに、そろそろ慣れたでしょうか？

毎日の元気のもと、3回の食事にあります。成長期のみなさんにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい給食を、おいしく食べられるよう心がけてまいりますので、ご家庭でも朝食と夕食をしっかりと食べるようにしましょう。

中でも主食は、1日の摂取エネルギーの約40%を供給する不可欠なものです。体温となる熱を出したり、頭や体を動かすエネルギーになったりするので、生命を維持する基本的な食べ物として昔から大切にされてきました。近ごろ、パンやごはんを食べずにおかずばかりを食べる人が増加しています。主食の大切さを見直してみませんか。



☆ 栄養ドリンクと同じ成分？

栄養ドリンク剤によく入っている成分でアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」。実はこのアスパラギン酸がアスパラには含まれているのです。アスパラの旨味成分でもあるアスパラギン酸は、カルシウムなどのミネラルを運んだり、体内の新陳代謝をよくしたり、たんぱく質の合成を促す働きがあるので、疲労回復などが期待できます。また、血圧低下や利尿作用の改善にも効果的です。

☆ 穂先に栄養たっぷりって本当？

アスパラギン酸やルチン（毛細血管壁を強くし、動脈硬化を予防する働きがある）は、アスパラの根元よりも穂先に多く含まれています。

☆ 調理のポイントは？

アスパラの穂先には、アスパラギン酸やルチンなどの栄養効果の高い成分が多く含まれているので、茹でるときは根元から入れ、穂先は茹ですぎないようにしましょう。ビタミンCやルチンは水溶性なので、スープや煮物のように汁も一緒にとれる調理法がオススメです。



こどもの日

5月5日は「端午の節句」といわれます。古来中国では「端午」は「5月の最初（端）の午の日」とされ、不吉な日であるため薬草の菖蒲を使って厄払いを行う日とされてきました。この習慣が奈良・平安時代の日本に伝わり、やがて「菖蒲」を「尚武（武士を尊ぶ）」にかけて、男の子の成長や出世を願う節句へと移り変わっていきました。

5月5日に柏餅を食べるようになったのは、江戸時代からだそうです。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないそうで、家系が絶えない縁起のよい木と考えられていました。そのため、柏の葉で包んだ柏餅を食べるようになったといわれています。



★ 毎月1日は“野菜の日”です。

350g（小鉢に5杯が目安）を目標にもりもり食べましょう！

★ 毎月19日は“食育の日”です。

家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう！





5月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
<p>☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる（使用しない）場合があります。ご了承ください。</p> <p>☆ 献立ごとの使用食材（調味料・だし・加工品は省略しています）を記載していますので、ご確認ください。詳しい献立表が必要な方は栄養教諭までご連絡ください。</p> <p>☆ 海産物（しらす・わかめなど）には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。</p> <p>☆ ししゃもはカラフトししゃも（カペリン）のメス（子持ち）を使用しています。</p>				<p>1</p> <p>にくうどん だいがくいも ミニトマト</p> <p>肉うどん/ソフト麺、豚もも肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、たもぎ茸 大学芋/さつま芋、水あめ、黒ごま</p>
<p>4</p> <p>みどりのひ</p> 	<p>5</p> <p>こどものひ</p> 	<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p> <p>ハヤシライス/ごはん、玉葱、豚もも肉、人参、じゃが芋、セロリ、生姜、マッシュルーム、にんにく、グリーンピース、トマト缶 サラダ/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、コーン、白ごま</p>	<p>8</p> <p>パスタ (シーフードトマトソース) あおのりポテト</p> <p>パスタ/ソフトパスタ、えび、ベーコン、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト缶 ポテト/フレンチポテト、青のり</p>
<p>11</p> <p>ピビンバ ひじきはるまき フルーツミックス</p> <p>ピビンバ/胚芽米、大麦、長葱、豚ももひき肉、焼き豆腐、生姜、メンマ、にんにく、もやし、小松菜、人参、白ごま ひじき春巻Fe(既製品) フルーツ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶</p>	<p>12</p> <p>まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ</p> <p>カレー/ごはん、牛肩ひき肉、豚ももひき肉、玉葱、セロリ、人参、生姜、インゲン豆、にんにく、レーズン、パセリ 野菜の醤油づけ/大根、人参、きゅうり、水あめ</p>	<p>13</p> <p>せわりコッペパン コーンクリームスープ ポークウインナー (ケチャップソース) ジュシーオレンジ</p> <p>スープ/クリームコーン、玉葱、ベーコン、コーン、人参、牛乳、豆乳、バター、脱脂粉乳、 ポークウインナー(既製品)</p>	<p>14</p> <p>ごはん こまつなスープ ししゃものからあげ ナムル</p> <p>スープ/ベーコン、緑豆春雨、小松菜、コーン から揚げ/子持ちししゃも(魚卵入りカラフトししゃも) ナムル/ほうれん草、もやし、人参、白ごま</p>	<p>15</p> <p>さんさいうどん きなこポテト おうとうかん</p> <p>山菜うどん/ソフト麺、油揚げ、鶏もも肉、つと、地たけのこ、ふき、わらび、たもぎ茸、長葱、なめこ、干し椎茸、ほうれん草 ポテト/フレンチポテト、きなこ</p>
<p>18</p> <p>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</p> <p>チキンウインナーライス/ 胚芽米、大麦、バター、玉葱、トマトジュース、グリーンピース、チキンウインナー、人参、マッシュルーム かぼちゃコロッケ(既製品) サラダ/大根、きゅうり、人参、ツナ、白ごま</p>	<p>19</p> <p>ぶたすきどん みそしる ジュシーオレンジ</p> <p>豚すき丼/ごはん、豚肩肉、しらたき、たけのこ、玉葱、たもぎ茸、ほうれん草 味噌汁/じゃが芋、カットわかめ、長葱</p>	<p>20</p> <p>かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ いちごジャム</p> <p>スープ/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ フライ/ほっけ、オートミール、卵、パン粉 いちごジャム(既製品)</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>豆腐のカレーソース/木綿豆腐、豚肩ひき肉、玉葱、人参、生姜、グリーンピース、りんご、にんにく 竜田揚げ/さんま、生姜 磯和え/小松菜、もやし、のり</p>	<p>22</p> <p>みそラーメン シナモンポテト パインかん</p> <p>ラーメン/ソフトラーメン、豚肩ひき肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、もやし、玉葱、メンマ、人参、ほうれん草、長葱、茎わかめ ポテト/さつま芋、シナモン</p>
<p>25</p> <p>わかめごはん みそけんちんじる サバのこうみあげ</p> <p>わかめごはん/胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま 味噌けんちん汁/鶏もも肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱 香味揚げ/さば、生姜、にんにく</p>	<p>26</p> <p>ごはん みそしる チキンカツ (ちゅうのうソース) おひたし</p> <p>味噌汁/木綿豆腐、なめこ、長葱 チキンカツ/鶏もも肉、パン粉、卵 おひたし/ほうれん草、もやし、糸かつお</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>クリーム煮/ベーコン、玉葱、マッシュルーム、じゃが芋、バター、チーズ、脱脂粉乳、牛乳、豆乳、パセリ アスパラソテー/アスパラ、コーン、バター</p>	<p>28</p> <p>ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p> <p>豚汁/豚肩肉、木綿豆腐、人参、大根、じゃが芋、こんにゃく、バター、チーズ、長葱、生姜 ぎょうざ(既製品) 佃煮/のり、ひじき、水あめ</p>	<p>29</p> <p>カレーうどん フレンチポテト うんしゅうみかんゼリー</p> <p>うどん/ソフト麺、鶏むね肉、油揚げ、人参、玉葱、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長葱、カレールウ ポテト/フレンチポテト 温州みかんゼリー(既製品)</p>