

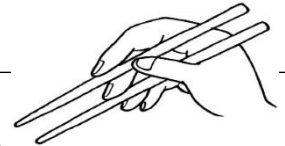
給食だより 5月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和8年4月30日

新学期が始まって、1か月が過ぎました。新しい学年にも慣れたことと思います。
1年生も、給食の準備や後片付けができるようになり、小学校の給食時間にも慣れてきました。
緊張がとけ、疲れが出てくる頃でもあります。また、季節の変わり目で、体調を崩す人も
いるようです。一日の過ごし方を考え、疲れたら休養・栄養をとるようにしてください。



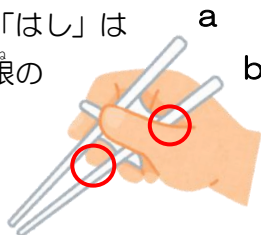
おはしを上手に使えますか？



和食のマナーの基本は、おはしの持ち方と使い方です。おはしは上手に持てますか。
「持ち方は違うけど、使えているから大丈夫。」と思っていないですか。間違った持ち方を
していると、スマートに食べることができません。お家でも正しい持ち方をかくにんしてみてください。

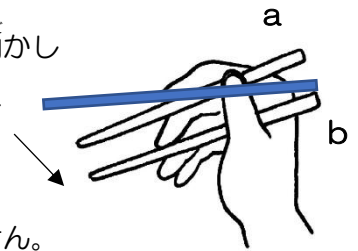
正しく持てますか？～下の図を見て

ください。まず、aの「はし」は、
鉛筆を持つように人差し指と中指ではさん
で持ちます。もう一つのbの「はし」は
薬指と親指と人差し指の付け根の
ところで、押さえます。
親指は、軽く添えるだ
けです。



正しく動かせますか？～動かすのは、

aの「はし」だけです。
中指と人差し指だけで動か
します。親指は、軽く添え
るだけで、動かす
ときには使いません。
bのはしは、動かしません。



こんな持ち方をしている人はいますか。ちょっとかっこ悪いかなあ。正しい持
ち方に、直していきましょう。

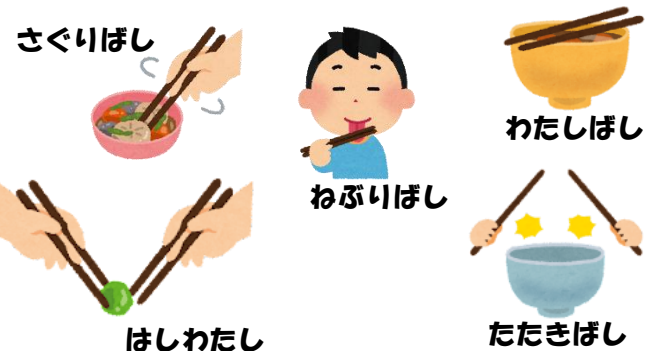
こんなはしの使い方は間違いです。

あれ？間違いなの。と思われる使い方もあるかも
しれません。どうしていけない使い方なのか、それ
ぞれ理由があります。調べてみてください。



お茶碗の持ち方

茶碗は、親指以外の4本の指を碗底にあて、親指
は、茶碗のふちに添えて持ちます。



月	火	水	木	金
<h1>5月の こんだて</h1> 			ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、 のみましょう！ 	1 <ul style="list-style-type: none"> • たきこみいなり • とりにくのてりやき • からしあえ エネルギー566kcal <small>【たきこみいなり】米・大麦・砂糖・酢・油 揚げ・人参・干椎茸・ひじき・醤油・みり ん・白ごま・あまのり【鶏肉の照り焼き】鶏 肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・砂糖・み りん・白ごま【からしあえ】ロースハム・小 松菜・キャベツ・醤油・砂糖・辛子</small>
4	5	6	7	8
<みどりの日> 	<こどもの日> 	<ふりかえきゅう日> 	<ul style="list-style-type: none"> • パスタシーフード トマトソース • あおのりポテト エネルギー609kcal <small>【パスタシーフードトマトソース】パラベー コン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人 参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリ ブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソー ス・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ ・鶏ガラスープ【青のりポテト】じゃが芋・揚げ 油・塩・青のり</small>	<ul style="list-style-type: none"> • ふかがわめし • みそしる (こまつな・あつあげ) • ちくわチーズつめフライ エネルギー569kcal <small>【鰻めし】米・大麦・醤油・あさり・生 姜・砂糖・みりん・人参・ごぼう・味噌・ 葉大根【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【ち くわチーズつめフライ】白ちくわ・チー ズ・小麦粉・卵・パン粉</small>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> • ハヤシライス • コロコロサラダ エネルギー652kcal <small>【ハヤシライス】豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・ク リンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピ ューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラ ヌソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ 黒コショウ・オリーブオイル・ナツメグ・鶏ガ ラスープ【コロコロサラダ】ロースハム・漬り 豆腐・砂糖・醤油・みりん・人参・きゅうり・ ホールコン・酢・白コショウ・白ごま</small>	<ul style="list-style-type: none"> • せわりコッペ • セルフドック(ウイナー) • コーンクリームスープ • りんご エネルギー617kcal <small>【セルフドック】チキンウイナー(鶏肉・豚肉)・ ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子【コー ンクリームスープ】ホールコン・クリームコー ン・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター ・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白コショ ウ・鶏ガラスープ</small>	<ul style="list-style-type: none"> • ごはん • とうふのトロトロに • うのはなコロッケ • シューシーオレンジ エネルギー657kcal <small>【豆腐のトロトロ】豆腐・鶏肉・小松菜・長 葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖 ・黒コショウ・片栗粉・鶏ガラスープ【うのはな コロッケ】じゃが芋・ごぼう・人参・玉葱・お から・ひじき・砂糖・醤油・パン粉・小麦粉・ でんぷん</small>	<ul style="list-style-type: none"> • カレーうどん • フレンチポテト • あまなつかん エネルギー587kcal <small>【カレーうどん】鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・ 筍・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまごた け・長葱・小麦粉・油・カレー粉・醤油・砂糖 ・本みりん・カレールウ【フレンチポテト】じゃ が芋・揚げ油・黒コショウ</small>	<ul style="list-style-type: none"> • チキンウイナーライス • かぼちゃコロッケ • だいこんサラダ エネルギー578kcal <small>【チキンウイナーライス】米・大麦・バター ・トマトジュース・カットチキンウイナー・玉 葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ ケチャップ・黒コショウ【かぼちゃコロッケ】 かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・脱 脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉【大根サラダ】大 根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤 油・砂糖・ごま油・酢</small>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> • ぶたすきどん • みそしる (じゃがいも・わかめ) • シューシーオレンジ エネルギー558kcal <small>【豚すき丼】豚肉・しらたき・玉葱・筍・ たまごたけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれ ん草【味噌汁】じゃが芋・カットわかめ・ 長葱・味噌</small>	<食育放送> <ul style="list-style-type: none"> • よこわりバンズ • くしろさんたらフライ • クリームシチュー-カレーふうみ • こまつなサラダ エネルギー636kcal <small>【クリームシチュー-カレー風味】豚肉・カレー粉・ セロリ・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・ バター・油・カレールウ・牛乳・豆乳・チーズ・ス キムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【銀路産た らフライ】すけとうたら・パン粉・小麦粉・ショ ートニング・とうもろこし澱粉・じゃが芋澱粉・さつ ま芋澱粉・小麦粉・ライ麦粉・ケチャップ・ソース・ 砂糖・辛子【小松菜サラダ】ロースハム・緑豆春雨・ ひじき・小松菜・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子</small>	<ul style="list-style-type: none"> • ごはん • ぶたじる • あげぎょうざ • のりのつくだに エネルギー553kcal <small>【豚汁】豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく・ 人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・ 味噌【揚げぎょうざ】キャベツ・玉葱・ニラ・ 長葱・豚肉・鶏肉・大豆たん白・醤油・砂糖・ 小麦粉・澱粉【のりの佃煮】もみり・ひじき・ 醤油・みりん・水あめ</small>	<ul style="list-style-type: none"> • みそラーメン • シナモンポテト • パインかんづめ エネルギー616kcal <small>【味噌ラーメン】豚肉・玉葱・にんにく・生姜・ にんにく・白ごま・白すりごま・ごま油・味噌・ 醤油・みりん・豆板醤・もやし・玉葱・メンマ・ 油・ほうれん草・長葱・筍わかめ【シナモンポ テト】さつま芋・グラニュー糖・シナモン</small>	<ul style="list-style-type: none"> • ビビンバ • ひじきはるまき • フルーツミックス エネルギー603kcal <small>【ビビンバ】米・大麦・醤油・豚肉・焼き豆腐・ メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・み りん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ 白ごま・酢・唐辛子【ひじきはるまき】筍・人参・ 豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・オイスター ソース・小麦粉【フルーツミックス】みかん缶・ パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・白糖</small>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> • まめとひきにくのカレー • やさいのしょうゆ づけ エネルギー566kcal <small>【豆とひき肉カレー】牛肉・豚肉・玉葱・人参・ セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・ レーズン・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・黒コショ ウ・オリーブオイル・ナツメグ【野菜のしょう ゆづけ】大根・きゅうり・人参・醤油・みりん・ 砂糖・水あめ・酢</small>	<ul style="list-style-type: none"> • くるコッペパン • ポテトクリームに • アスパラとコーンのソテー • りんご エネルギー619kcal <small>【ポテトクリーム煮】パラベーコン・じゃが芋・ 玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チ ーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・ パセリ・鶏ガラスープ【アスパラとコーンのソテ ー】ホールコン・グリーンアスパラガス・パタ ー・サラダ油・塩・黒コショウ</small>	<ul style="list-style-type: none"> • ごはん • みそしる (とうふ・なめこ) • チキンカツ • おひたし エネルギー621kcal <small>【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・ 味噌【チキンカツ】鶏肉・黒コシ ョウ・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソ ース【おひたし】ほうれん草・も やし・糸かつお・醤油</small>	<ul style="list-style-type: none"> • さんさいうどん • きなこポテト • パインかんづめ エネルギー619kcal <small>【山菜うどん】鶏肉・油揚げ・つと・地だけ のこ・ひき水煮・わらび・たまごたけ・なめこ・ 干椎茸・長葱・ほうれん草・醤油・砂糖・みり ん・酢・唐辛子【きなこポテト】じゃが芋・揚 げ油・きな粉・砂糖・塩</small>	<ul style="list-style-type: none"> • わかめごはん • けんちんじる(みそ) • さばのこうみあげ エネルギー628kcal <small>【わかめごはん】米・大麦・炊き込みわかめ・ 白ごま【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんに やく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【さ ばの香味揚げ】さば・生姜・にんにく・ 醤油・片栗粉・小麦粉</small>