



# 給食だより

令和8年(2026年)5月1日発行  
札幌市立篠路西小学校

## 運動会でベストコンディションを引き出す魔法の朝食

今月末に運動会があります。運動会の練習もはじまり、たくさん体を動かすことが増えてきます。練習の成果を出し切り、最後まで元気に走り抜くためには、バランスのよい朝食のサポートも大切です。

### 主食



～エネルギーの源～

ごはんやパンなどの主食を食べるとかけっこで最後まで走り抜くために必要な持久力や集中力を高めることができます。

### 主菜



～体をつくる材料～

肉や魚などの主菜を食べると体温が上がり、体が動かしやすくなります。また筋肉や骨をつくるので、力を発揮しやすくなります。

### 副菜



～調子をととのえる～

野菜や果物などの副菜を食べると骨が丈夫になり、けがをしにくい体になったり、疲れをため込みにくい体になります。

### エネルギー+ビタミンB1が欠かせない!

ビタミンB1はエネルギー代謝を助ける栄養素です。主に、玄米や豚肉、納豆や枝豆などに豊富に含まれています。



貝だくさんの豚汁や納豆ごはん、緊張しやすい運動会当日は食べやすいおにぎりがおすすめ!

### 食べる時間にも気を付けて!

朝食を食べてからエネルギーになるまでには時間がかかるため、運動をする約3時間前には朝食を済ませておくといでしょう。



魔法の朝食の効果を最大限に活かすためには早寝早起が重要!

### 北海道の野菜を

### 「レッツ!ベジたべる!」

給食で使用する食材は「地産地消」を心がけています。今月は、北海道美瑛町でとれた「アスパラ」を使用する予定です。

毎日児童がみる「給食カレンダー」では「レッツ!ベジたべる!」と題して、おもに北海道産の野菜の紹介をしていきます。給食で味わいながら、野菜の魅力やおいしさを知ってもらいたいと思います。



### 1年生の給食の様子

4月24日、1年生の給食の様子を見に、篠路西小を訪問しました。この日のメニューは「牛乳・和風そばろごはん・味噌汁・Feちゃんぎょうざ」でした。子どもたちからは「ぎょうざおいしい～」と大好評でした。おかわりじゃんけんで盛り上がっているクラスや、ごはんを1粒も残さずきれいに食べてくれている子の姿を見ることができました。これからもおいしく楽しく給食を食べて、元気に毎日を過ごしてほしいなと思います。

# 5月よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200ml つきます。</p> <p>*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。</p> <p>*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。</p> <p>*ししゃもは、「カラフトししゃも(カペリン)(子持ち)」を使用します。</p> <p>*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。</p>			<p><b>7</b></p> <p>背割りコッペパン</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>セルフドック(ウインナー)</p> <p>黄桃缶</p> <p>コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/チキンウインナー/黄桃缶</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のカレーソース</p> <p>さんまの竜田揚げ</p> <p>磯和え(小松菜/もやし)</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご/さんま・しょうが/小松菜・もやし・のり</p>
<p><b>11</b></p> <p>味噌ラーメン</p> <p>シナモンポテト</p> <p>甘夏かん</p> 	<p><b>12</b></p> <p>ビビンバ</p> <p>ひじき春巻き</p> <p>フルーツミックス</p>	<p><b>13</b></p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁(豆腐/なめこ)</p> <p>チキンカツ(ソース)</p> <p>おひたし</p> <p>(ほうれん草・もやし)</p>	<p><b>14</b></p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>カレー風味</p> <p>釧路産たらフライ</p> <p>小松菜サラダ</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>のりの佃煮</p>
<p>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くわわかめ/さつまいも/なつみかん</p>	<p>胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま/ひじき春巻き/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶</p>	<p>ごはん/豆腐・なめこ・長ねぎ/鶏肉・卵/ほうれん草・もやし・系かつお</p>	<p>コッペパン/豚肉・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/釧路産たらフライ/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜</p>	<p>ごはん/豚肉・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・しょうが/ぎょうざ/のり・ひじき・水あめ</p>
<p><b>18</b></p> <p>パスタシーフード</p> <p>トマトソース</p> <p>青のりポテト</p>	<p><b>19</b></p> <p>チキンウインナーライス</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>大根サラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p>豚すき丼</p> <p>味噌汁</p> <p>(じゃがいも・わかめ)</p> <p>黄桃缶</p>	<p><b>21</b></p> <p>角食</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>ほっけの</p> <p>オートミールフライ</p> <p>いちごジャム</p> 	<p><b>22</b></p> <p>豆とひき肉のカレー</p> <p>野菜の醤油漬け</p>
<p>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ/トマトピューレ・トマト缶/フレンチポテト・青のり</p>	<p>胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・カットチキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃコロッケ/大根・まぐろ水煮(ツナ)・きゅうり・人参・ごま</p>	<p>ごはん・豚肉しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれんそう/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/黄桃缶</p>	<p>角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ/ほっけ・卵・オートミール/いちごジャム</p>	<p>ごはん・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・手亡豆・パセリ・レーズン/大根・きゅうり・人参・水あめ</p>
<p><b>25</b></p> <p>山菜うどん</p> <p>きなこポテト</p> <p>黄桃缶</p> 	<p><b>26</b></p> <p>深川めし</p> <p>味噌汁</p> <p>(小松菜・厚揚げ)</p> <p>ちくわチーズつめフライ</p>	<p><b>27</b></p> <p>ハヤシライス</p> <p>コロコロサラダ</p>	<p><b>28</b></p> <p>黒コッペパン</p> <p>ポテトクリーム煮</p> <p>アスパラとコーンのサラダ</p> <p>パイン缶</p> 	<p><b>29</b></p> <p>ごはん</p> <p>小松菜スープ</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>ナムル</p>
<p>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・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/じゃがいも・きなこ/黄桃缶</p>	<p>胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉だいこん/厚揚げ・小松菜/白ちくわ・チーズ・卵</p>	<p>ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリー・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト缶/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま</p>	<p>黒コッペパン/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/コーン・グリーンアスパラガース・バター/パイン缶</p>	<p>ごはん/ベーコン・小松菜・春雨・コーン/カラフトししゃも・卵/ほうれん草・もやし・人参・ごま</p>