

令和4年（2022年）4月28日
札幌市立太平南小学校
札幌市立新陽小学校
給食だより No. 2

栄養バランスのよい主食・主菜・副菜をそろえよう！ 食事の基本

健康のためには、栄養バランスのよい食事が大切です。栄養バランスをととのえるためには、細かな栄養価計算をして各年齢別の栄養摂取基準に基づいて摂取します。毎日の食事ではとても大変です。

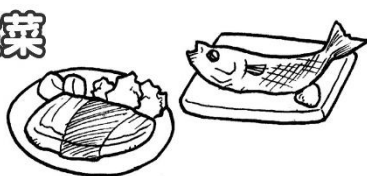
そこで、毎回の食事で誰でも簡単に出来る方法が、「主食・主菜・副菜の3つをそろえる」ことです。こんなちょっとした工夫で栄養のバランスがととのい健康な食生活が送れるのです。これから食事の時は、3つがそろっているか意識できるといいですね。

主食



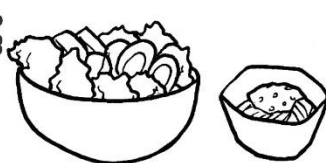
エネルギー源となる糖質
中心の穀類

主菜



たん白質と脂質の供給源
となる肉・魚・卵・大豆製品
中心のおかず

副菜



不足しがちなビタミンミ
ネラルを補う重要な役割の
野菜中心のおかず

※ 主食：主菜：副菜の割合は、3：1：2が理想です。

旬を味わおう！

季節を感じられる旬の食材から元気をいただきましょう。

アスパラガス



・・・春の日ざしをたっぷり浴びた
道産のグリーンアスパラは、新鮮
なものほど甘みが強く、栄養価も
高いです。疲労回復に役立つ、ア
ミノ酸の「アスパラギン酸」が豊
富です。

26(木)は、アスパラのクリーム煮です。

たけのこ



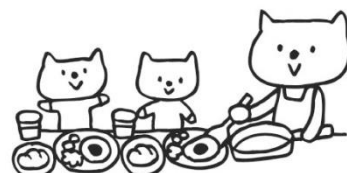
・・・北海道でとれる「細竹」や「根まがり
竹」と呼ばれるたけのこは雪解けの今
の時期が旬です。たけのこの漢字「筍」
には旬がかくれています。この時期しか
味わうことができない旬の味を楽しみ
ましょう。

17(火)は、たけのこはんです。

にら

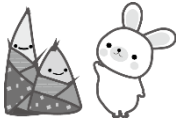


・・・強い香りのもとであるアリシンは、ビタミン
B1の吸収率をアップさせ、糖分の分解を促
進する効果があります。血行を良くして体を
温め、胃腸の働きも助けてくれます。



5月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。・◇は加工品です。
- ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。
- ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
2 しょうゆラーメン きなこポテト 果物(ジューシーオレンジ) (ソフトラーメン 豚肉 メンマ し ょうが にんにく つと もやし 玉 ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ)(◇フレンチポテト◇ きな 粉)(ジューシーオレンジ)	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス (胚芽精米 麦 豚肉 焼き豆腐 メ ンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 にんじん ほうれん草 もや し 白ごま)(◇野菜コロッケ◇)(みか ん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶)
9 肉うどん スパイシーポテト 果物(りんご) (ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじ ん ほうれん草 長ねぎ 干ししいた け たもぎだけ)(◇フレンチポテト ◇)(りんご)	10 たきこみいなり さわらの オートミールフライ 磯和え (胚芽精米 麦 油揚げ にんじん 干ししいたけ ひじき 白ごま 焼 きのり)(さわら 卵 オートミール (こまつな もやし 切りのり)	11 ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ (白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ しょうが に んにく マッシュルーム グリンピ ース 油)(ベーコン 小松菜 もや し 白ごま)	12 ツイストパン チキンクリームシチュー ハムコーンサラダ パイン缶詰 (ツイストパン)(鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 牛 乳 豆乳 チーズ)(ロースハム ホ ールコーン キャベツ ごま油)(パ イン缶)	13 ごはん 豆腐のトロトロ煮 いわしのカリカリフライ ミニトマト (白飯)(豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油) (◇いわしのカリカリフライ◇)(ミニ トマト)
16 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ (ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にん じん マッシュルーム セロリ にん にく オリーブ油 パセリ)(厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にん じん ごま油	17 たけのこごはん けんちん汁味噌味 北海道産ブリカツ (胚芽精米 麦 にんじん たけの こ 油揚げ 干ししいたけ グリン ピース)(鶏肉 豆腐 つきこんに ゃく にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ)(◇北海道産ブリカツ◇)	18 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものカレー天ぷら おかかふりかけ (白飯)(豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干ししいたけ しょ うが 油)(子持ちカラフトししゃも 卵)(しらす干し 切りのり 白ご ま)	19 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 にんじん ホールコーン パセリ マカロニ)(真だら にん にく パセリ 卵 粉チーズ)(豆 乳 チョコレート)	20 豚ミックス丼 味噌汁 果物(りんご) (白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま)(凍り豆腐 小松菜)(りん ご)
23 五目うどん チーズポテト 冷凍みかん (ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ね ぎ 干ししいたけ たもぎだけ)(じゃ がいも チーズ 牛乳)(冷凍みかん)	24 あさりごはん チキンクラッカー揚げ ごま和え (胚芽精米 麦 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう たけの こ 干ししいたけ ひじき グリン ピース)(鶏肉 卵 クラッカー) (小松菜 もやし すりごま)	25 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル (白飯)(豆腐 豚肉 むきえび に んじん 玉ねぎ たけのこ 干しし いたけ きくらげ しょうが にん にく ごま油)(◇ポークシュウマイ ◇)(小松菜 もやし にんじん ご ま油 白ごま)	26 ロールパン アスパラのクリーム煮 小松菜とコーンのサラダ 果物(清見オレンジ) (ロールパン)(ベーコン アスパ ラガス マカロニ にんじん 玉ね ぎ マッシュルーム チーズ 牛乳 豆乳)(小松菜 ホールコーン 白 ごま)(清見オレンジ)	27 キーマカレー あさりのサラダ (白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん セ ロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン)(あさり しょう が きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま)
30 塩ラーメン ぎょうざフリッター 果物(いちご) (ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし に んじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 塩わかめ)(◇餃子◇ 卵 牛 乳)(いちご)	31 チキンウインナーライス 十勝大豆コロッケ 切り干し大根のサラダ (胚芽精米 麦 ◇チキンウインナ ー◇ 玉ねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース 油)(◇十 勝大豆コロッケ◇)(切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし き ゅうり 白ごま ごま油)	6/1 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え (白飯 鶏肉 卵 ごま油 白ご ま)(豆腐 塩わかめ 干ししいたけ 長ねぎ)(小松菜 白菜 しょうが)	2 横割バンズ キャロットポターージュ 揚げハンバーグ ヨーグルト和え (横割バンズパン)(ベーコン 玉 ねぎ にんじん じゃがいも パセ リ 油 チーズ 牛乳 豆乳)(◇ ハンバーグ◇)(みかん缶 パイン 缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト)	3 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ おひたし (白飯)(豆腐 豚肉 玉ねぎ にん じん しょうが にんにく グリンピ ース りんご 油)(さんま しょう が)(小松菜 もやし)