



# 5月号

さわやかな季節となりました。もうすぐ運動会の練習が始まります。午前中からしっかり運動や勉強を頑張れるように、毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。

また、運動会で練習の成果を発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて体調を整えましょう。

## スポーツには多くのエネルギーが必要です

私たちは、食べ物からエネルギーや体に大切な栄養をもらって、成長したり、元気に体を動かしたりしています。



たくさん運動をすると、その分、必要なエネルギーや栄養も多くなります。

運動会に向けて、毎日3食をしっかり食べること、エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなどの「主食」を、しっかり摂ることを心がけて、本番で力を発揮しましょう！

## 疲労回復に役立つ栄養素

### ビタミンB1

ごはんやパン、めんなどが、体の中でエネルギーに変わるのを助ける栄養素です。

ぶた肉、大豆、ごまなどに多く含まれています。



### アリシン (硫化アリル)

ビタミンB1が体に取り込まれるのを助ける働きがあります。

玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎなどに多く含まれています。



### 今月の地産地 にしくさん 西区産

### こまつな、しろな



西区の小中学校では、JAさっぽろと農家のみなさんのご協力のもと、西区でとれた野菜を給食に使う取組を、14年前から行っています。

5月の給食には、西区でとれた「こまつな」と「しろな」を使用します。生産者の方々や自然の恵みに感謝しながら、とれたてのおいしさを味わいましょう！

### <使用する日と献立>

#### ★こまつな

- ・14日(木) 豆腐のトロトロ煮
- ・21日(木) 小松菜スープ
- ・29日(金) 小松菜のクリーム煮

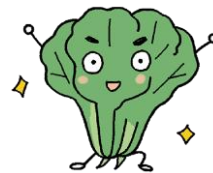
#### ★しろな

- ・28日(木) おひたし

※しろなは、はくさいの仲間です。「大阪しろな」とも呼ばれています。葉はうすい緑色で茎の部分は白く、くせのない味わいです。



## カルシウムが多いのはどっち？ こまつな VS ほうれんそう



骨や歯をつくる「カルシウム」が多いのは、こまつなです。こまつなには、ほうれんそうの約3.5倍ものカルシウムが含まれています。

そのほかにも、目の健康を守る「βカロテン」や、かぜを防ぐ「ビタミンC」、血をつくる「鉄」も多く含まれています。



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材(調味料・スパイス等を除く)です。

★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>振替休日</b> 	<b>7</b> <b>ビビンバ</b> <b>ひじきはるまき</b> <b>フルーツミックス</b> <small>胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・にんじん・小松菜・もやし・ごま・ごま油/【既製品 ひじき春巻・たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・でん粉・ごま油・オイスターソース・小麦粉】/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)</small>	<b>8</b> <b>コッペパン</b> <b>クリームシチューカレー</b> <b>ふうみ</b> <b>たらフライ</b> <b>こまつなサラダ</b> <small>コッペパン/豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレー粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/【既製品 鈬路産たらフライ・すけとうたら・パン粉・小麦粉・大豆油・でん粉・ライ麦粉】/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油</small>
<b>11</b> <b>ぶたすきどん</b> <b>みそしる(じゃがいも・わかめ)</b> <b>ジュシーオレンジ</b> <small>精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ草・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/ジュシーオレンジ</small>	<b>12</b> <b>カレーうどん</b> <b>フレンチポテト</b> <b>バナナ</b> <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たもぎ草・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・むろあじ・昆布/【既製品 フレンチポテト・じゃがいも】/バナナ</small>	<b>13</b> <b>ふかがわめし</b> <b>みそしる(こまつな・あつあげ)</b> <b>ちくわチーズつめフライ</b> <small>胚芽米・大麦・昆布・あさり・生姜・にんじん・ごぼう・葉大根/厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉</small>	<b>14</b> <span style="background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">西区産 小松菜</span>  <b>ごはん</b> <b>とうふのトロトロに</b> <b>あげぎょうざ</b> <b>りんご</b> <small>精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ/【既製品 ぎょうざ・豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・小麦たん白・片栗粉・生姜】/りんご</small>	<b>15</b> <b>かくしょく・いちごジャム</b> <b>イタリアンスープ</b> <b>ほっけのオートミールフライ</b> <b>ミニトマト</b> <small>角食/いちご/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ・鳥がら/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/ミニトマト</small>
<b>18</b> <b>ハヤシライス</b> <b>コロコロサラダ</b> <small>精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ/ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま</small>	<b>19</b> <b>みそラーメン</b> <b>シナモンポテト</b> <b>パインかんづめ</b> <small>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・ごま・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも/パイン缶詰</small>	<b>20</b> <b>チキンウイナーライス</b> <b>かぼちゃコロック</b> <b>おうとうかんづめ</b> <small>胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・【既製品 チキンウイナー・鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白】・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース/ケチャップ/【既製品 かぼちゃコロック・かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉】/黄桃缶詰</small>	<b>21</b> <span style="background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">西区産 小松菜</span>  <b>ごはん</b> <b>こまつなスープ</b> <b>ししゃもてんぷら</b> <b>ナムル</b> <small>精白米/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ/子持ちカラフトししゃも(カバリン)・小麦粉・卵/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま</small>	<b>22</b> <b>セルフドック</b> <b>(せわりコッパ・ウイナー)</b> <b>コーンクリームスープ</b> <b>だいこんサラダ</b> <small>コッパパン/【既製品 チキンウイナー・鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白】/ケチャップ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油</small>
<b>25</b> <b>まめとひきにくのカレー</b> <b>やさいのしょうゆづけ</b> <small>精白米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆(手亡)・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/大根・きゅうり・にんじん</small>	<b>26</b> <b>さんさいうどん</b> <b>きなこポテト</b> <b>ジュシーオレンジ</b> <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・根曲がり竹・ふき・わらび・たもぎ草・なめこ・干椎茸・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布/じゃがいも・きな粉/ジュシーオレンジ</small>	<b>27</b> <b>わかめごはん</b> <b>みそけんちんじる</b> <b>さばのこうみあげ</b> <small>胚芽米・大麦・わかめ・ごま・鶏肉・豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉</small>	<b>28</b> <span style="background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">西区産 しろな</span>  <b>たれかつどん</b> <span style="background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">実習生献立</span> <b>みそしる(とうふ・なめこ)</b> <b>しろなのおひたし</b> <small>精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・片栗粉・むろあじ・宗田節・昆布/豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布/おおさかしろな・もやし・かつお節</small>	<b>29</b> <span style="background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">西区産 小松菜</span>  <b>くろコッペパン</b> <b>こまつなのクリームに</b> <b>アスパラとコーンのソテー</b> <b>パインかんづめ</b> <small>黒コッペパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ/コーン・グリーンアスパラガス・バター/パイン缶詰</small>

えいようじっしゅうせい らいこう  
**栄養実習生が来校します**

5月25日(月)~29日(金)までの5日間、天使大学より栄養実習生が2名来校します。配属学級で子どもたちと関わりながら、栄養士の仕事について学びます。

また、5月28日(木)の給食には、実習生が考えた献立「たれかつ丼」が登場します。

