

# 給食だより



2026年5月1日（金） 札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校

## 朝ごはんを食べて、3つのスイッチをオン!

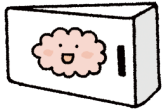
### からだのスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がり、血液の流れが良くなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで、脳や胃腸が刺激されて、脳も体も目覚めます。



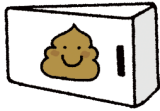
### 脳のスイッチ



ごはんやパン、めんに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて、脳を動かすためのエネルギー源になります。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は12時間分です。夕食をとった後、朝ごはんを食べずに登校すると、学習する時間には脳がエネルギー不足の状態です。

### おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんをしっかり食べて、お腹をすっきりさせてから登校すると1日元気に過ごせます。

## バランスの良い朝ごはんの3ステップ



朝ごはんを食べる習慣がないけれど...

一口でもいいから、食べてから登校しよう



すぐに完ぺきな朝ごはんを食べようと思っても、なかなか難しいものです。まずは、おにぎりやパンなど、主食を食べる習慣をつけて、少しずつステップアップしていきましょう。

### ステップ1

まずは何か  
食べることから

ごはん、パンなどの主食、バナナやヨーグルト、牛乳から始めてもOK!

主食



### ステップ2

主食+もう一品を  
組み合わせる

ごはん+納豆、食パン+サラダなど、品数を増やしてみよう!

主食+1品



### ステップ3

主食+もう二品を  
組み合わせる

納豆ごはん+具だくさんみそ汁、食パン+サラダ+ウインナーなど

主食+2品



# 5月の予定献立



月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
みどりの日	子どもの日	振替休日	深川めし みそ汁 (小松菜・厚揚げ) ちくわチーズつめ揚げ	ごはん 小松菜スープ ししゃもの天ぷら ナムル
<b>地産地消</b> 札幌市西区(福井・小別沢地区)の小松菜が給食で登場します。JA さっぽろと生産者の方々に協力いただき、手稲区・西区の小中学校で西区産小松菜を給食に使用しています。また、6月には「しろ菜」も使用予定です。			胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根/厚揚げ・小松菜/ちくわ・チーズ・卵	白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がら/ししゃも・卵/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま
11 コッペパン クリームチーズ風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ	12 ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ) チキンカツ おひたし (小松菜・もやし)	13 カレーうどん フレンチポテト パイン缶	14 チキンウイナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ	15 豚すき丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) 黄桃缶
コッペパン/豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/釧路産たらフライ(冷凍)/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	白飯/豆腐・なめこ・長ねぎ/豚肉・卵・パン粉/小松菜・もやし・糸かつお	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまねぎ・長ねぎ・カレー粉・カレールウ/じゃがいも/パイン缶	精白米・大麦・バター・トマトジュース・カットチキンウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/南瓜コロッケ(冷凍)/大根・まくろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油	白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまねぎ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/黄桃缶
18 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミール いちごジャム	19 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ いそ和え (小松菜・もやし)	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	21 わかめごはん けんちん汁 さばの香味揚げ	22 ハヤシライス ココロサラダ
角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がら/ほっけ・卵・オートミール・パン粉/いちごジャム	白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・鶏がら/さんま・生姜・片栗粉/小松菜・もやし・もみのり	ソフトパスタ・ベーコン・エビ・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・鶏がら/じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・にんにく・片栗粉	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・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・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デジラリス・鶏がら/ハム・高野豆腐・人参・胡瓜・コーン・ごま
25 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶	26 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	27 みそラーメン シナモンポテト 黄桃缶	28 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	29 豆とひき肉のカレー 野菜のしょうゆづけ
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・鶏がら/コーン・アスパラ・バター/パイン缶	白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/餃子(冷凍)/もみのり・ひじき・水あめ	ソフト麺・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・シナモン/黄桃缶	精白米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま/ひじき春巻(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)	白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レースン・カレー粉・ケチャップ・マッシュルーム・大根・胡瓜・人参・水あめ

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。



## アスパラガス

北海道の大地で育ち、春の日差しをたっぷり浴びた、美瑛産グリーンアスパラを5月25日(月)の「アスパラとコーンのソテー」で使用します。アスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、うまみ成分の一つで、体の疲れをとってくれる働きもあります。お楽しみに!

