

ランチタイム



5月号
令和7年4月30日

新学期が始まって1か月が経ちました。子どもたちも少しずつ新たな環境に慣れてきたようです。季節の変わり目でありゴールデンウィークがあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなり、生活リズムも乱れがちです。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをし、きちんと朝ごはんを食べ、生活のリズムを整えましょう！



朝食



朝ごはんを英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「破る(break)」と「断食(fast)」を組み合わせた言葉だそうです。前の晩に夕食をとったあと、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きた時、実は脳や体のエネルギーは足りない状態です。もし、朝ごはんを食べないで登校すれば、10時間以上も「断食状態」が続いてしまうのです。

朝ごはんは、エネルギーの補給だけではなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的なリズムを作るうえでも、とても大切です。学校がお休みの日でもしっかり朝ごはんを食べて、1日をスタートさせましょう！

季節の行事「端午の節句」

5月5日は端午の節句です。男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。「こいのぼり」を立てたり、「五月人形」を飾り、「かしわもち」などを食べて祝います。また、北海道では「べこもち」を食べる習慣があります。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

〈こいのぼり〉



中国の伝説「登竜門」に由来し、困難を乗り越えて出世してほしいという願いが込められている。

〈五月人形〉



「よろい」や「かぶ」とは、子どもの代わりに災厄を引き受ける身代わりとしての役割があるされている。

〈かしわもち〉



柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起物とされている。

〈べこもち〉



主に北海道では白と黒の2色の木の葉の形をした郷土料理「べこもち」がよく食べられている。

5月予定献立

月	火	水	木	金
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 わかめごはん サバの香味揚げ からし和え ◆はいわ精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま ◆さば・醤油・かたくり粉・小麦粉・油 ◆焼きちくわ・小松菜・もやし・醤油	8日 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの カレー天ぷら ジューシーオレンジ ◆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・油・醤油・かたくり粉・鶏がらスープ ◆カラフトししゃも・小麦粉・鶏卵・カレー粉・油	9日 角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ チョコクリーム ◆ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・醤油・鶏がらスープ ◆ほっけ・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉・油 ◆豆乳・チョコレート・ビュアココア
12日 豚すき丼 じゃがいもの味噌汁 パイン缶 ◆豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ水煮・たまごだけ水煮・醤油・ほうれんそう ◆じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・削り節・昆布	13日 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト ◆ベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・セロリー・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・鶏がらスープ ◆じゃがいも・油・塩・黒こしょう	14日 ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス ◆はいわ精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・ごま油・豆板醤・にんじん・小松菜・もやし・白ごま ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	15日 ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ ◆豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ水煮・油・醤油・カレー粉 ◆さんま・醤油・小麦粉・かたくり粉・油 ◆しらす干し・醤油・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	16日 黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ パイン缶 ◆ベーコン・グリーンアスパラガス・マカロニ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ ◆加工品・油
19日 ソースカツ丼 小松菜の味噌汁 ミニトマト ◆豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・油・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース ◆厚揚げ・小松菜・白味噌・赤味噌・削り節・昆布	20日 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶 ◆豚肉・たまねぎ・にんじん・白ごま・赤味噌・白味噌・醤油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆じゃがいも・油・きな粉	21日 深川めし すまし汁 ちくわチーズ揚げ ◆はいわ精米・大麦・あさり水煮・醤油・にんじん・ごぼう・油・赤味噌・葉だいこん ◆豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・削り節・煮干し・昆布 ◆白ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵・油	22日 ご飯 にらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル ◆鶏卵・豆腐・にら・醤油・かたくり粉・削り節・煮干し・昆布 ◆加工品・油 ◆ハム・ほうれんそう・もやし・にんじん・醤油・長ねぎ・豆板醤・ごま油・白ごま	23日 横割バンズ クリームシチュー カレー風味 ケチャップソース たらフライ りんご缶 ◆豚肉・カレー粉・セロリー・油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース
26日 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ ◆牛肉・豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・いんげんまめ・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・醤油・赤味噌 ◆ほうれんそう・もやし・ホールコーン・にんじん・醤油・豆板醤・白ごま	27日 山菜うどん スパイシーポテト 黄桃缶 ◆鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき水煮・わらび水煮・たまごだけ水煮・なめこ・干しいたけ・醤油・長ねぎ・ほうれんそう ◆じゃがいも・油・カレー粉・チリパウダー	28日 チキンライス 南瓜コロッケ ハムコーンサラダ ◆はいわ精米・大麦・バター・鶏肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・グリーンピース・油・ケチャップ ◆加工品・油 ◆ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・ごま油	29日 ご飯 さつま汁 ぶりの南部揚げ 小松菜のおひたし ◆豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・赤味噌・白味噌 ◆ぶり・小麦粉・鶏卵・白ごま・油 ◆小松菜・もやし・糸かつお・醤油	30日 背割コッペ コーンクリーム スープ セルフドック (ウィンナー) 甘夏かん ◆ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆チキンウィンナー・ケチャップ・ウスターソース

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳（200ml）は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。