

# ランチタイム



5月号  
令和8年5月1日

新学期が始まり、1か月が経ちました。子どもたちも、新たな環境に少しずつ慣れてきたようです。それと同時に緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。明日からの5連休でも、朝・昼・晩の食事を規則正しい食事で、生活リズムを整え、心も身体もリフレッシュさせましょう！

## 朝ごはんは一日のスイッチON!



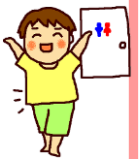
### OFF ON 頭のスイッチON!



脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」。これが不足すると、集中力・記憶力・持続力が低下してしまいます。ブドウ糖はごはんやパン・麺などに多く含まれているので、主食は毎食欠かさず食べましょう。

### OFF ON お腹のスイッチON!

朝ごはンは、排便のために重要な刺激となります。朝ごはんを食べることで便秘の予防につながります。



### OFF ON 体のスイッチON!

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げることができます。体温が上がると、血行が良くなり、朝から元気いっぱい活動できます。2023年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、毎日朝食を食べる子ほど、体力合計点が高い傾向にありました。これは、朝ごはんによる体スイッチが入った結果かもしれません。



### ひとりでもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を  
忘れずに!



※果物を添えるとさらにいいです。



### 5月のイチオシメニュー



### アスパラとコーンのソテー

4月～6月にかけて旬を迎えるアスパラガスを、たっぷり使った一品です！栄養価を考えると茹でるよりも、焼いたり炒めたりする調理法が適した野菜です。給食では、北海道(主に美瑛)産のものを使います。



月	火	水	木	金
			7日 ビビンバ ひじき春巻 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・しょうが・にんにく・油・醤油・きび砂糖・ごま油・豆板醤・にんじん・こまつな・もやし・白ごま・穀物酢 ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	10日 ハヤシライス コロコロサラダ ◆豚肉・たまねぎ・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・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ ◆ローズハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・きび砂糖・白ごま
			11日 角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム ◆バラベーコン・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・鳥がら ◆ほっけ・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉・油 ◆加工品	12日 豚すき丼 じゃがいものみそ汁 黄桃缶 ◆豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ水煮・たまごだけ・きび砂糖・醤油・ほうれんそう ◆じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ・みそ・昆布・削り節
18日 背割コッパ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶 ◆ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・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・シュレッドチーズ・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖	19日 ご飯 豚汁 あげぎょうざ のりの佃煮 ◆豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆もみのり・ひじき・醤油・てんさい糖・水あめ	20日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ◆バラベーコン・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・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・鶏がらスープ ◆じゃがいも・油・青のり	21日 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ ◆はいわ精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま ◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆さば・しょうが・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・油	22日 チキンカツ丼 なめこのみそ汁 ほうれん草のおひたし ◆鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・油・中濃ソース ◆豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布 ◆ほうれんそう・もやし・糸かつお・醤油
25日 黒コッパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶 ◆バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がらスープ ◆ホールコーン・グリーンアスパラガス・バター・油	26日 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬 ◆牛肉・豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・手亡豆・パセリ・ソース・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ ◆だいこん・きゅうり・にんじん・醤油・きび砂糖・水あめ・穀物酢	27日 山菜うどん きなこポテト 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・なめこ・干ししいたけ・きび砂糖・長ねぎ・ほうれんそう・醤油・穀物酢・きび砂糖・削り節・昆布 ◆じゃがいも・油・きな粉・きび砂糖	28日 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ ◆はいわ精米・大麦・バター・トマトジュース・カットチキンウインナー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ ◆加工品・油 ◆だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・穀物酢	29日 ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 小松菜の磯和え ◆豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ ◆さんま・しょうが・醤油・小麦粉・片栗粉・油 ◆こまつな・もやし・もみのり・醤油

※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。