



給食だより 5月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校

令和7年(2025)年4月25日

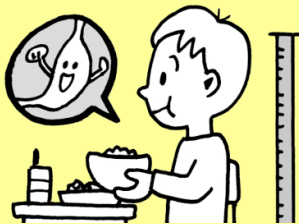


新年度が始まって1か月が経とうとしています。子どもたちは新しい環境に慣れてきたようですが、少しずつ疲れがたまってきている頃かもしれません。連休中も体調を崩さず元気に過ごすためにも、栄養と休養をしっかりと、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けるようお声がけをお願いします。

守っていますか？食事のマナー

ご家庭で食事をしているときのお子さんの様子はいかがでしょう。食事マナーについて、学校でも指導していきたいと思いますが、ご家庭でもぜひお声掛けください。

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる



主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる



よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

食器を正しく持って食べる



茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

好ききらいをしない



献立全体で栄養バランスが考えられ、調理も工夫しています。苦手なものも、チャレンジして食べるようにしましょう。

口に食べ物を 入れたまま話さない



食べ物が飛び散って、周りの人が迷惑します。

食べている途中で 立ち歩かない



ほこりが舞ったり、ほかの人が落ち着いて食べられなくなります。早く食べ終わっても時間まで自分の席で静かに待ちましょう。

食事にふさわしい会話を選び、 大声は出さない



聞いて気分が悪くなるような、きかない話や気持ち悪い話はやめましょう。また大声を出すと、ほかの人の迷惑になります。

楽しく食事をする



自分だけでなく、一緒に食べる人みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように気を配りましょう。



5月よていにこんだて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月		火		水		木		金			
★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かにが混入していることがあります。 ★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしのかりワイ」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。 ★献立の下に、大まかな食材を表示しています。／が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。 ★天候等の影響で、くだものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。 ★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭（吉田）までお問い合わせください。						1	たきこみいなり メンチカツ おひたし (小松菜・もやし)	2	鶏ミックス丼 味噌汁(じゃが芋・にら) オレンジ		
						胚芽米,大麦,油揚げ,人参,椎茸,ひじき,コマ,のり/豚肉,パプリカ,玉葱,小麦粉/小松菜,もやし,糸かつお		白飯,鶏肉,生姜,小麦粉,片栗粉,厚揚げ,人参,玉葱,筍,椎茸,ピーマン,コマ/じゃが芋,コマ,味噌/おろし			
旬の食材が登場します！  5/7(水)「山菜うどん」 細竹、ふき、わらびなど、春が旬の山菜が入ったうどんです。 5/11(木)「アスパラクリーム煮」 春が旬の道産アスパラガスが入ったクリーム煮です。 						7	山菜うどん スパイシーポテト 甘夏かん ソウメン,鶏肉,油揚げ,つと,地筍,ふき,わらび,たまご,なめこ,椎茸,長葱,ほうれん草/じゃが芋/なつみかん	8	ビビンバ(小松菜) ひじき春巻 フルーツミックス (シロップあり) 胚芽米,大麦,豚肉,豆腐,コマ,長葱,生姜,コマ,人参,小松菜,もやし,コマ/筍,人参,豚肉,ひじき,小麦粉/みかん缶,パイ缶,りんご缶,黄桃缶,梨缶		
						とり天丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 磯和え(小松菜・もやし)		白飯,鶏肉,生姜,コマ,小麦粉,卵,片栗粉/豆腐,コマ,長葱,味噌/小松菜,もやし,のり			
12	黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ 黄桃缶詰		13	白飯 にらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル(ねぎたれ)		14	味噌ラーメン きなこポテト オレンジ		15	わかめごはん けんちん汁(味噌味) サバの香味揚げ	
黒コッペパン/ソウメン/バニラアイス,マカヒ,人参,玉葱,マッシュルーム,小麦粉,バター,チーズ,牛乳,豆乳,オリーブオイル/じゃが芋,豚肉,玉葱,コマ,人参,グリルピース,脱脂粉乳,小麦粉,パプリカ,コマ/黄桃缶		白飯/卵,豆腐,コマ,片栗粉/キムチ,小麦粉,玉葱,鶏肉,パプリカ,粉,生姜/ハム,ほうれん草,もやし,人参,生姜,コマ,長葱,コマ		ソウメン/コマ,豚肉,玉葱,人参,生姜,コマ,コマ,味噌,もやし,コマ,ほうれん草,長葱,オリーブオイル/じゃが芋,黄粉/おろし		胚芽米,大麦,コマ,コマ/鶏肉,豆腐,コマ,人参,大根,牛蒡,長葱,味噌/サバ,生姜,コマ,片栗粉,小麦粉		白飯/豆腐,鶏肉,小松菜,長葱,人参,生姜,コマ,片栗粉/子持ちかぼちゃ,小麦粉,卵/おろし			
19	背割コッペ コーンクリーム スープ セルフドック(ウイナー) パイン缶詰		20	豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ		21	パスタシーフード トマトソース バジルポテト		22	深川めし すまし汁(豆腐・わかめ) ちくわチーズ つめフライ	
背割コッペ/コマ,バニラアイス,人参,パプリカ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,オリーブオイル,チーズ/ウイナー(鶏肉,豚肉)/パイ缶		白飯,牛肉,豚肉,玉葱,人参,カリ,生姜,コマ,いんげん豆,パセリ,レーズン,小麦粉/ほうれん草,もやし,コマ,人参,コマ		ソウメン/コマ,バニラアイス,人参,玉葱,マッシュルーム,カリ,コマ,パプリカ,小麦粉,トマト/じゃが芋,コマ		胚芽米,大麦,コマ,生姜,人参,牛蒡,味噌,小松菜/豆腐,コマ,椎茸,長葱/ちくわ,チーズ,小麦粉,卵,パプリカ		白飯,豚肉,白滝,玉葱,筍,たまご,ほうれん草/じゃが芋,コマ,味噌/バナナ			
26	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		27	ごはん 豆腐のカレーソース いわしのかりワイ 磯和え(小松菜・もやし)		28	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 温州みかんゼリー		29	豊園5年生無し チキンライス 南瓜コロッケ コロコロサラダ	
角食/バニラアイス,じゃが芋,玉葱,人参,コマ,パプリカ,マカヒ/ほっけ,小麦粉,卵,オートミール,パプリカ/豆乳,チョコレート,コマ		白飯/豆腐,豚肉,玉葱,人参,生姜,コマ,グリルピース,入,りんご,小麦粉/まいわし,生姜,じゃが芋/小松菜,もやし,のり		ソウメン/コマ,コマ,人参,春菊,牛蒡,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,鶏肉,つと,ほうれん草,長葱,たまご,椎茸/じゃが芋,バター,チーズ,牛乳,オリーブオイル/温州みかん果汁		胚芽米,大麦,バター,トマトソース,鶏肉,玉葱,人参,マッシュルーム,グリルピース/南瓜,パプリカ,じゃが芋,玉葱,脱脂粉乳,パプリカ,小麦粉/ハム,凍り豆腐,人参,胡瓜,コマ,コマ		白飯,豚肉,じゃが芋,玉葱,人参,白滝,オリーブオイル,椎茸,たまご,生姜/さんま,生姜,小麦粉,片栗粉/しらす干し,糸カツオ,のり,青のり,コマ			