令和8年度

給食だより 5月

早寝・早起き・朝ごはん

釧路市教育委員会学校教育課　給食係発行　釧路市学校給食センター　℡41-0564

新学期が始まって一ヶ月がたちました。成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に１日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校できるようにしましょう。また、ゴールデンウィーク中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

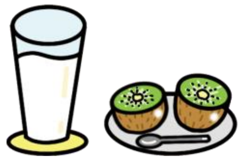
まずは、脳の栄養源になる主食(ご飯やパン)を食べましょう。朝ごはんでエネルギーを補給し、１日を元気にスタートさせる習慣を、身に付けていきましょう。

朝ごはんにプラス！くだものと牛乳・乳製品

フレッシュな栄養素がとれる！

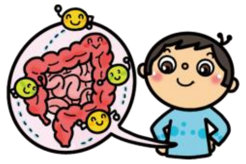
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる！



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

和食の日

今月は、11日、18日、20日、29日です。新しい煮物料理がふたつあります。食材のうま味が調和し、味がじんわり染み込んだ、心も体もあたたまる煮物です。

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**主な食品**です。
★アレルゲンとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば**」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。
●**代替食が提供される場合は、献立名の後ろに（〇・代）と記載しています。**

5月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	563kcal	732kcal
たんぱく質	22.7g	29.5g

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
1金	ごはん	ごはん		
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ　玉葱　人参
	ケチャップハンバーグ		鶏肉　豚肉	玉葱
	人参しりしり	サラダ油	ツナ	人参　コーン
7木	ミルクロールパン	**ミルクロールパン**		
	えびボールの塩スープ		**えびボール**	大根　人参　小松菜
	バジル風味マカロニ	**マカロニ**　サラダ油	鶏肉	玉葱　人参　にんにく　バジル
	チョコクリーム	**チョコクリーム**		
8金	ポークカレーライス　NEW！	ごはん　じゃが芋　**小麦粉**　サラダ油	豚肉	玉葱　人参　にんにく
	カットゼリー(シャインマスカット)	ゼリー		シャインマスカット
11月	ごはん	ご飯		
	豆腐と油揚げと長葱の味噌汁		豆腐　油揚げ　味噌	長葱
	いわしの蒲焼き　和食の日	でん粉	いわし	
	たくあんの和え物	**ごま油　ごま**		もやし　きゅうり　大根　人参
12火	ココアロールパン	**ココアロールパン**		
	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー	キャベツ　人参
	豚肉のコロッケ	じゃが芋　**パン粉**　揚げ油	豚肉	玉葱
	コーンソテー	サラダ油		コーン
13水	ごはん	ごはん		
	若布の塩スープ		鶏肉　若布	大根　白菜　人参
	ビビンバ	砂糖　**ごま油**	豚肉	もやし　人参　にら　にんにく　生姜
	日向夏ゼリー	ゼリー		日向夏
14木	プチコッペパン(背割り)	**プチコッペパン**		
	醤油ラーメン	**ラーメン**	豚肉	長葱　メンマ　にんにく　生姜
	卵と枝豆のサラダ(**卵・代**)	マヨネーズ風味ドレッシング	**卵**　ハム	キャベツ　枝豆
15金	ハヤシライス	ごはん　じゃが芋　**小麦粉**　砂糖　サラダ油	豚肉	玉葱　人参　トマト
	ブロッコリーのオーロラソース和え	サウザンアイランドドレッシング		ブロッコリー
18月	ごはん　和食の日	ごはん		
	大根と厚揚げの味噌汁		厚揚げ　味噌	大根
	白菜のそぼろ煮　NEW！	三温糖　でん粉	鶏肉	もやし　白菜　人参　枝豆　生姜
	ひじきとのりの佃煮		ひじき　のり	
19火	バターロールパン	**バターロールパン**		
	大根と鶏肉のスープ		鶏肉	大根　人参
	チキンのオーブン焼き(**乳・代**)	**パン粉**	鶏肉　**チーズ**	
	野菜炒め	サラダ油	ベーコン	玉葱　キャベツ　人参
	ウエハース(チョコ)	**ウエハース**		
20水	ごはん	ごはん		
	すまし汁　和食の日		豆腐　さつま揚げ　油揚げ	人参　長葱　竹の子
	塩肉じゃが	じゃが芋　砂糖　サラダ油	豚肉	玉葱　人参　にんにく
	野菜ふりかけ		かつお節	青菜
21木	プチチョコロールパン	**プチチョコロールパン**		
	フォー・ガー	クイッティオ　**ごま　ごま油**	鶏肉	もやし　白菜　人参　にら　にんにく　生姜
	照り焼き肉団子(2個)		鶏肉　豚肉	玉葱
22金	ごはん	ごはん		
	豆腐の生姜スープ	でん粉	豆腐　ベーコン	大根　人参　青梗菜　生姜
	さばの味噌煮		さば　味噌	
	きざみたくあん			大根
25月	スープカレーライス	ごはん　じゃが芋	鶏肉	玉葱　人参　なす
	カットゼリー(サイダー)	ゼリー		
26火	コッペパン(背割り)	**コッペパン**		
	フランクフルトのスープ	じゃが芋	フランクフルト	玉葱　人参
	ソイミートドッグ	砂糖　でん粉　サラダ油	豚肉　大豆	玉葱　人参　にんにく
	チーズ		**チーズ**	
27水	ごはん	ごはん		
	鶏肉と白菜のにんにく味噌スープ		鶏肉　味噌	白菜　えのき　長葱　人参　にんにく
	ポーク焼売(2個)	**焼売の皮**	豚肉	玉葱
	もやしのポン酢和え			もやし　きゅうり　人参
28木	プチ甘納豆パン	**プチ甘納豆パン**		
	きざみきつねうどん	**うどん**	鶏肉　油揚げ	長葱　人参　ごぼう　椎茸
	大根ときゅうりの和風サラダ	ドレッシング		大根　きゅうり　人参　玉葱
29金	いろどりごはん　和食の日	ごはん		青菜　コーン　人参　梅
	鶏団子のうま塩なべ		鶏肉	大根　キャベツ　人参
	だし巻き卵(**卵・代**)　NEW！		**卵**	
	ごぼうとさつま揚げの煮物	砂糖　サラダ油	さつま揚げ	ごぼう　人参　いんげん