

# きゅうしょくだより 5月

市立札幌北翔支援学校  
2026年4月28日発行

春らしい陽気になってきました。新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが出てくる時期でもあります。

朝、カーテンを開けて太陽の光をあびると、「朝だ！」と体が認識します。そして朝食を食べることで脳が目覚め、1日が始まります。疲れをとるためにも早く寝て、早起きして、毎日同じくらいの時間に食事をとることで、体のリズムを健康的に維持することができるようになります。

体温が上昇！  
体が元気に活動します。

## 朝ごはんを しっかり食べましょう！

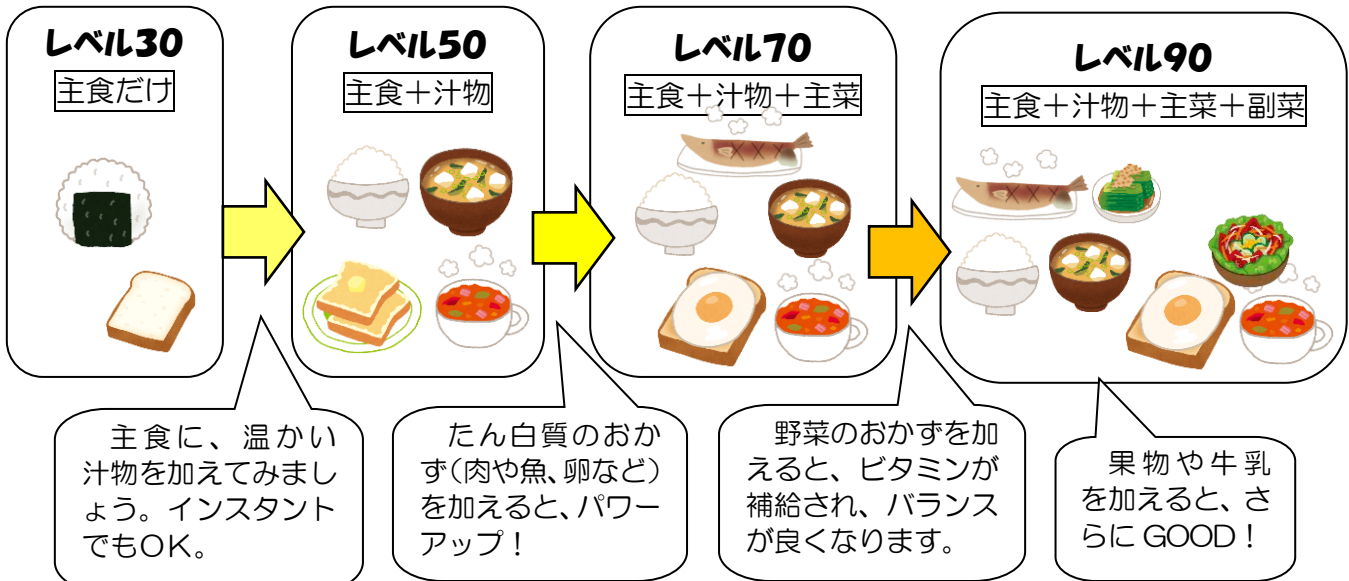
脳にエネルギー補給！  
集中力がアップします。



腸を刺激！  
便通が良くなります。

人間の体は眠っている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは『ガス欠状態』です。そのため、しっかり栄養補給をしなければなりません。

## 忙しいけど少しずつ…朝ごはんをレベルアップしていきましょう！



### アスパラガス

北海道自慢の野菜。ビタミンB<sub>1</sub>のほかに、「アスパラギン酸」が含まれているので、体を元気にしてくれます。

### 疲れをとってくれる春の野菜

ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、体内でエネルギーが作りにくくなります。エネルギーが作られないとガス欠の車のように力が出なくなり「疲労」が進みます。春が旬の野菜は、そんなビタミンB<sub>1</sub>不足を補ってくれます。

### そら豆

ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富で、独特の香りや風味があります。鮮度が落ちやすいので、さやから出したらすぐに調理しましょう。

# 5月の予定献立

※5月1日(金)は4月のたよりに載っています。

月	火	水	木	金
<p>☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆流通の関係で食材を変更することがあります。</p> <p>☆献立名の下に主な食材を載せています。 (少量の調味料や香辛料は除く)</p> <p>☆「/」は献立ごとの区切りです。</p> <p>☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。</p>			<p>7 758kcal</p> <p>(ごはん)</p> <p>キーマカレー</p> <p>あさりのカリッとサラダ</p>	<p>8 797kcal</p> <p>ビビンバ</p> <p>星のコロッケ</p> <p>フルーツカクテル</p>
<p>11 801kcal</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のオイスターソース煮</p> <p>チキンナゲット</p> <p>おひたし</p>	<p>12 730kcal</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>チーズポテト</p> <p>パイン(缶)</p>	<p>13 715kcal</p> <p>とりめし</p> <p>北海道産ブリカツ</p> <p>からし和え</p> <p>西区産小松菜デー</p>	<p>14 724kcal</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>豚肉のハーベキューソース</p> <p>いそ和え</p> <p>西区産小松菜デー</p>	<p>15 760kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>ポーククリームシチュー</p> <p>ホウレン草とコンのサラダ</p> <p>洋なし(缶)</p>
<p>精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・ねぎ・人参・竹の子・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・でん粉/チキンナゲット[給食会既製品]・揚油/ほうれん草・白菜・かつお・醤油</p>	<p>ラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・油・もやし・わかめ・玉葱・人参・ねぎ・ほうれん草/じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン</p>	<p>精白米・鶏肉・生姜・玉葱・油・醤油・砂糖/北海道産ブリカツ[給食会既製品]・揚油/ハム・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖</p>	<p>精白米/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・生姜・油・みそ/豚肉・小麦粉・でん粉・揚油・生姜・にんにく・玉葱・醤油・砂糖/小松菜・もやし・のり・醤油</p>	<p>コッペパン/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・バセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま・油・醤油・砂糖・酢/洋なし</p>
<p>18</p> <p>土曜参観日の 振替休日</p> 	<p>19 757kcal</p> <p>きつねうどん</p> <p>ごまポテト</p> <p>黄桃(缶)</p>	<p>20 709kcal</p> <p>あさりごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごま和え</p> <p>西区産小松菜デー</p>	<p>21 816kcal</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のトロ口煮</p> <p>ひじき入りぎょうざ</p> <p>ナムル</p> <p>西区産小松菜デー</p>	<p>22 825kcal</p> <p>揚げパン(キナコソフト)</p> <p>ポテトベーコン煮</p> <p>小松菜サラダ</p>
<p>25 849kcal</p> <p>(ごはん)</p> <p>豚ミックス丼</p> <p>みそ汁</p> <p>パイン(缶)</p>	<p>26 717kcal</p> <p>ゆであげスパゲティ</p> <p>シーフードマトソース</p> <p>フレンチポテト</p> <p>ブルーベリーゼリー</p>	<p>27 852kcal</p> <p>コーンピラフ</p> <p>高野豆腐のフライ</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>28 710kcal</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>さばのソース焼き</p> <p>茎わかめのきんぴら</p>	<p>29 792kcal</p> <p>背割コッペパン</p> <p>アスパラのグラタン</p> <p>セルフドック(フランク)</p> <p>ジュシーオレンジ</p>
<p>精白米・豚肉・醤油・生姜・でん粉・小麦粉・厚揚げ・揚油・玉葱・竹の子・人参・ピーマン・油・砂糖・ごま/豆腐・わかめ・ねぎ・みそ/パイン</p>	<p>スパゲティ・油・バセリ/ベーコン・えび・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・油・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・醤油/じゃが芋・揚油/ブルーベリーゼリー[給食会既製品]</p>	<p>精白米・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油/高野豆腐・醤油・砂糖・小麦粉・鶏卵・パン粉・ごま・揚油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・砂糖</p>	<p>精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油・みそ/さば・生姜・ソース・砂糖・みそ・ごま/わかめ・ごぼう・人参・こんにゃく・厚揚げ・油・砂糖・醤油・ごま油・ごま</p>	<p>背割コッペパン/グリーンアスパラ・ベーコン・マカロニ・玉葱・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/ポークウインナー[給食会既製品]・ケチャップ・砂糖/ジュシーオレンジ</p>