給食センターだより　５月

稚内市学校給食センター　令和　８年　４月発行　（小学校向け）

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

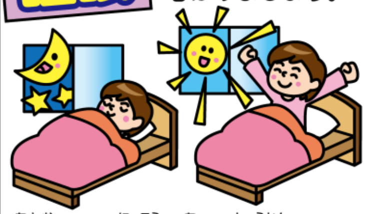
食事

朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

◎今月の献立から◎　　はスプーンの必要な日です。

・１１日（月）ちゅうかどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

・２５日（月）とりてりどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・さけ・みそ・牛乳　などがあります。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき 血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
1	金	★ごはん ★牛　乳	★みだくさんじる さばのみそれに ★もやしとぶたにくのしおいため	牛乳 がんもどき さば　ぶたにく	たもぎたけ まいたけ　もやし こまつな	ごはん ごま ごまあぶら
7	木	★牛　乳	★しおラーメン プチにくまん こどものひデザート	牛乳 ぶたにく	ねぎ　にんじん はくさい ようなし	ラーメン
8	金	★ごはん ★牛　乳	★まいたけのみそしる ★さけのしおやき ★れんこんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ さけ　とりにく	まいたけ れんこん いとこんにゃく	ごはん あぶら

11	月	★ごはん ★牛　乳	★わかめスープ とりのからあげ（2こ） ★ちゅうかどん	牛乳　わかめ とりにく ぶたにく　えび	えのきたけ コーン　はくさい ピーマン	ごはん ごま ごまあぶら
12	火	★クロパン ★牛　乳	★ポテトコンソメ しろみざかなフライ ★アスパラのソテー	牛乳 ベーコン　ホキ とりにく	にんじん たまねぎ アスパラガス	クロパン じゃがいも あぶら
13	水	★ごはん ★牛　乳	★とうふとわかめのみそしる てりやきチキン ★うのはないため	牛乳　とうふ あぶらあげ わかめ　ひじき	にんじん えだまめ	ごはん あぶら
14	木	いなりずし （2こ） ★牛　乳	★ぶたねぎにゅうめん ★ふきとちくわのあまからいため	牛乳 ぶたにく ちくわ	たまねぎ　ごぼう にんじん　ねぎ しいたけ　ふき	いなりずし ひやむぎ あぶら
15	金	★ごはん ★牛　乳	★ぶたじる いわしのうめに きりぼしだいこんのしょうがいため	牛乳 ぶたにく とうふ　いわし	だいこん　ねぎ いとこんにゃく さやいんげん	ごはん あぶら
18	月	★ごはん ★牛　乳	ちゅうかスープ はるまき ★ホイコーロー	牛乳 くきわかめ ぶたにく	こまつな きゃべつ ピーマン	ごはん あぶら
19	火	★バターパン ★牛　乳	★はくさいのチャウダー ハンバーグ ★ガーリックポテトソテー	牛乳 とりにく ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん	バターパン バター じゃがいも
20	水	★ごはん ★牛　乳	★ごぼうじる ★ひめほっけのいちやぼし（2ほん） ★だいこんととりにくのてりに	牛乳 ひめほっけ とりにく	ごぼう　にんじん ねぎ　だいこん いたこんにゃく	ごはん
21	木	 ★牛　乳	★ごもくうどん ★とかちだいずコロッケ ★おかかやさい	牛乳　とりにく わかめ あぶらあげ	ねぎ　にんじん ブロッコリー もやし	うどん じゃがいも ごまあぶら
22	金	★わかめごはん ★牛　乳	★もやしのみそしる たれいりにくだんご（2こ） ★ごもくに	牛乳　わかめ とりにく あぶらあげ	もやし　にんじん こまつな さやいんげん	ごはん ごま あぶら
25	月	★ごはん ★牛　乳	★さといものみそしる ちくわのいそべあげ ★とりてりどん	牛乳 あぶらあげ ちくわ　とりにく	にんじん たまねぎ もやし	ごはん さといも あぶら
26	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛　乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー	ソフトフランス マカロニ バター
27	水	★ごはん ★牛　乳	わかたけじる しのだまき ★じゃがいものピリからに	牛乳 わかめ とりにく	たけのこ　ねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
28	木	 ★牛　乳	★くきわかめラーメン えびカツ れんこんのとさいため	牛乳　なると くきわかめ えび　ちくわ	もやし　ねぎ れんこん いとこんにゃく	ラーメン あぶら
29	金	★ごはん ★牛　乳	★ミートボールカレー ★エリンギのソテー ソフールプレーン	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ	ごはん じゃがいも あぶら

5月平均栄養価　エネルギー591 キロカロリー　たん白質 23.5g　脂質　19.8g　炭水化物　76.8g　食塩 2.5g

◆　献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。　◆

◆　給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。　◆