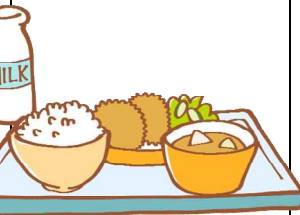


給食だより 5月

令和7年5月2日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

5月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに!

月	火	水	木	金																																																												
5 子どもの日 	6 振替休日 	7 822kcal ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー	8 752kcal ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの 佃煮	9 743kcal コッペパン ポーククリーム シチュー 小松菜と しめじのサラダ 黄桃缶																																																												
給食レシピ 作ってみよう!  																																																																
12 832kcal 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰	13 762kcal きつねうどん ごまポテト 枝豆	14 732kcal とりめし 鮭の南部揚げ からし和え	15 787kcal ご飯 ピリ辛すき焼き 鉄ちゃんギョウザ もやしの カレー和え	16 755kcal 揚げパン ワンタンスープ ラーメンサラダ																																																												
<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>123</td><td>57</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26</td><td>28</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	123	57	たんぱく質	31	15	脂質	26	28	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>113</td><td>51</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27</td><td>32</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	113	51	たんぱく質	33	17	脂質	27	32	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>93</td><td>47</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>36</td><td>20</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27</td><td>33</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	93	47	たんぱく質	36	20	脂質	27	33	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>120</td><td>58</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24</td><td>27</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	120	58	たんぱく質	29	15	脂質	24	27	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>96</td><td>48</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25</td><td>13</td></tr><tr><td>脂質</td><td>33</td><td>39</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	96	48	たんぱく質	25	13	脂質	33	39
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	123	57																																																														
たんぱく質	31	15																																																														
脂質	26	28																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	113	51																																																														
たんぱく質	33	17																																																														
脂質	27	32																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	93	47																																																														
たんぱく質	36	20																																																														
脂質	27	33																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	120	58																																																														
たんぱく質	29	15																																																														
脂質	24	27																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	96	48																																																														
たんぱく質	25	13																																																														
脂質	33	39																																																														
給食だよりを見ると、たんぱく質の1食平均は30gあたりだということがわかる。たんぱく質は「体重1kgあたり何グラム必要か」で考えるべきものだ。つまり体重50kgの人で、部活をしている人なら1.2g/体重kg のたんぱく質が必要。今日の給食で31gとれるので、残り29gは朝食と夕食で必ずとろう! 体が大きい人はもっと必要だ。	今日の給食のたんぱく質を見ると「33g」となっている。他の日と比べると、たんぱく質が多い。何にたんぱく質が入っているかわかるかな?今日の給食の量だと、多い順に、ゆめ、牛乳、油揚げ、枝豆、鶏肉と続く。もちろん、きつねうどんの鶏肉はたんぱく質が多いが、使われている量が10gと少ないためこうなっている。こうみると、様々な食品にたんぱく質がある。色々な食品からたんぱく質をとろう。	とりめしは、鶏ももとむねを両方使い、味に深みを出している。今日の給食は、鶏肉と鮭のかたまりを使っているの、たんぱく質が全エネルギーの20%。基準の上限になっている。基準の下限は13%で、5月7日の給食がそれに当たる。どのくらい食べたらたんぱく質をちゃんととれているんだという感覚を身に着けよう。逆に今日の給食のバランス以上にとっている人は、バランスを見直そう。	多様な食品を食べることは、栄養をバランスよく摂取することにつながる。だから、嗜好の偏りや、好き嫌いを少なくしていくことは、長く健康でいるために必要だ。給食では、みんなの好きなメニューも提供されるが、酢の物や、魚の煮物、今日のような煮物など、苦手な人が多いメニューも登場する。いつか食べられるようになるその日のために、一口食べる努力をしよう。	揚げパンの日は、欠席者が少ない。そして、揚げパンだけ、エネルギーはそんなに高くないと気づく。それは、組み合わせる献立を工夫しているからだ。おいしいものをかまんするよりも、その他で調整する技を覚えよう。でも、揚げパンに、サンギ、シチューなんて組み合わせたら、それはもうカロリー爆弾になる。何を選択するかが重要だ。																																																												
白飯 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ 人参 ピーマン 白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/パイン缶詰	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも ごま/枝豆	胚芽精米 小麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/鮭 小麦粉 全卵 ごま/焼くわ 小松菜 キャベツ	白飯/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ ごま にんにく しょうが りんご/鉄ちゃんギョウザ(豚肉) キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉/もやし はるさめ きゅうり 人参 ごま油	コッペパン グラニュー糖 シナモン/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/ラーメン ハム きゅうり もやし ホールコーン 人参 白ごま																																																												

5月の献立（後半）

月	火	水	木	金
19 712kcal スタミナ丼 味噌汁 ジュシー オレンジ	20 702kcal 山菜うどん きなこポテト 洋ナシ缶	21 742kcal あさりごはん チキンカツ ごま和え	22 749kcal キーマカレー 人参と コーンのサラダ	23 771kcal 背割コッペ アスパラの グラタン セルフドック 甘夏かん
栄養素 g % 炭水化物 110 59 たんぱく質 28 16 脂質 20 25	栄養素 g % 炭水化物 122 62 たんぱく質 26 15 脂質 18 23	栄養素 g % 炭水化物 91 45 たんぱく質 33 18 脂質 30 37	栄養素 g % 炭水化物 123 62 たんぱく質 28 15 脂質 19 23	栄養素 g % 炭水化物 101 59 たんぱく質 34 18 脂質 19 23
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし しにら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 白ごま/ 厚揚げ 小松菜 みそ/ジュシー オレンジ/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと だけのこ らき わらび たもぎ だけ なめこ 干しいたけ 長ね ぎ ほうれん草 醤油/じゃがい も きな粉/なし缶詰/	胚芽精米 大麦 あさり しょう が 人参 ごぼう だけのこ 干 しいたけ 白滝 グリンピース/ 鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉 / 小松菜 もやし 白ごま/	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロ リ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマ ト缶詰 ケチャップ/ハム 人参 きゅうり ホールコーン/	コッペパン/グリーンアスパラガ ス ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ パン粉 粉 チーズ/チキンウインナー (鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆たん 白) ケチャップ /なつめかん/
26 869kcal ご飯 豆腐の カレーソース ししゃもの ピリカラ揚げ たたききゅうり	27 800kcal 沖縄そば サーター アングギー パイン缶詰	28 823kcal コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツ白玉	29 829kcal ご飯 さつま汁 とり天 (甘酢だれ) 磯和え	30 744kcal 横割りバンズ キャロット ポターージュ 大豆豆腐 ハンバーグ Fe スライスチーズ ミニトマト
栄養素 g % 炭水化物 118 51 たんぱく質 37 17 脂質 31 32	栄養素 g % 炭水化物 119 57 たんぱく質 31 15 脂質 25 28	栄養素 g % 炭水化物 130 58 たんぱく質 24 13 脂質 26 28	栄養素 g % 炭水化物 128 60 たんぱく質 33 16 脂質 22 24	栄養素 g % 炭水化物 92 44 たんぱく質 37 20 脂質 30 36
白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく グ リンピース りんご 小麦粉/カラ フトししゃも 片栗粉 小麦粉/き ゅうり 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参/小麦粉 白ごま 全卵 黒砂糖/パイン缶詰/	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッ シュルーム パセリ/焼豆腐 鶏肉 玉ねぎ 全卵 片栗粉 ケチャップ /缶詰(みかん) パイン 黄桃 なし なつめかん/ 白玉もち/	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 全 卵 片栗粉 こねぎ/小松菜 も やし のり/	横割りバンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦 粉 バター チーズ スキムミル ク 牛乳 豆乳/国産大豆使用豆 腐/ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ね ぎ パン粉 小麦たんぱく 貝カ ルシウム でん粉)/Fe スライス チーズ/ミニトマト/

～給食の食材～

食材料のほとんどは、公益財団法人札幌市学校給食会・公益財団法人北海道学校給食会を通して共同購入しています。地場産物や特別栽培（減農薬栽培等）の玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・りんご・大根・小松菜なども取り入れています。

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 学校給食の食材食品添加物検査結果について 令和7年2月27日に実施されました。
ハム、ベーコン、つと、焼ちくね、ほっけ切り身、カラフトししゃも（子持ち）について ソルビン酸、BHA・BHT、ヒスタミンについては不検出。亜硝酸ナトリウムについては基準値内でした。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。 東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）