



給食だより

令和6年(2024年)5月2日
札幌市立屯田中央中学校

栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

新学期が始まって約1か月が経ち、新生活の疲れで体調を崩しやすくなる時期です。今一度、生活リズムや食事を見直し、勉強や運動などで元気に活躍できるように意識してみましょう。

一日三食をきちんととうろ

3回の食事は、単にエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、生活リズムをととのえるためにも大切です。毎日なるべく決まった時間に栄養バランスのよい食事をしっかりとるようにします。朝、昼、夕の食事は、1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3くらいずつを目安にとりましょう。

朝ごはんをしっかりとうろ

朝、起きた時には体の中のエネルギーは低下した状態です。そこで、朝ごはんをしっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べると、体が目覚め、血流もよくなり体温が上がります。そして、脳にもエネルギーが補給されて、集中力なども高まります。さらに毎日の排便習慣にもつながります。

給食を参考にしよう

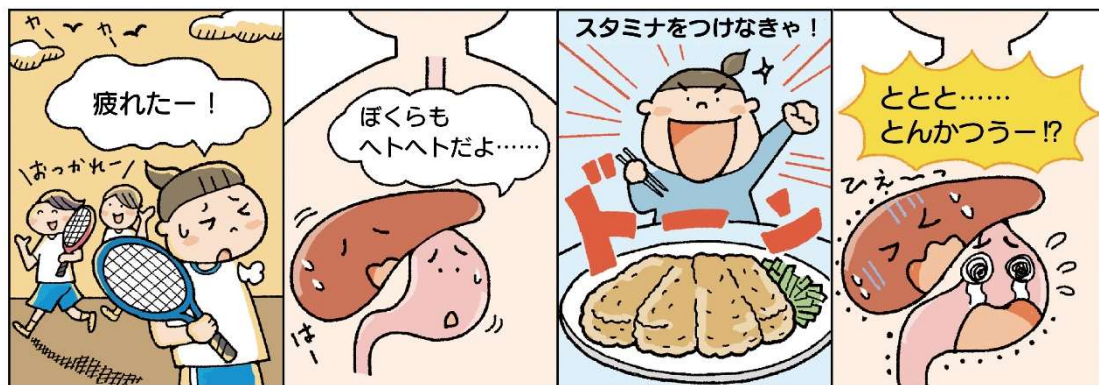
給食は、必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれるようにつくられています。なるべく残さず食べるようにしましょう。

また給食は、料理の内容も多様で、旬や地域の食材が取り入れられています。ぜひ給食の献立を朝、夕の食事の参考にしてみてください。

・・・スポーツ大会に向けて・・・

さて、5月はスポーツ大会があります。スポーツ大会で活躍するために、「食事」にも意識を向けてみましょう。スポーツ大会の前日・当日は、栄養バランスのよい食事を心がけ、炭水化物の多い主食を多めに食べます。そして脂質の多い揚げ物などは控えます。試合後は、消化のよいものやたんぱく質がしっかりとれてビタミンB₁が豊富な豚肉や大豆製品、ビタミンB₁の吸収をよくする成分を含む玉ねぎやにらなどを上手に取り入れましょう。

激しい運動の後は内臓だって疲れている



学校のホームページに給食の写真を掲載しています！！

今年度より、屯田中央中学校のホームページに当日の給食の写真を掲載しています。ぜひ、お子様が普段どのような給食を食べているのかをご確認いただいたり、ご家庭の食事の参考にしたりするなどして、ご覧いただけたらと思います。

5月の予定献立

月	火	水	木	金
6 振替休日 	7 パスタクリームソース ストローポテトサラダ ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	8 深川めし 高野豆腐のフライ ミニトマト つぶつぶレモンゼリー 胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉大根/凍り豆腐・ごま・卵/ミニトマト/水あめ・レモン・寒天	9 チキンカレー ハムコーンサラダ 毎日骨太ベビーチーズ ごはん・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/ハム・コーン・キャベツ/チーズ	10 ホッケフライバーガー (横割パンズ+日本海産ホッケフライ) ポトフ 甘夏かん 横割パンズ・ほっけ/チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん/なつまかん
13 ごはん さつま汁 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/カラフトししゃも/小松菜・もやし・のり	14 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くわがめ/ポークウインナー・卵・牛乳/りんご	15 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま/白花豆・じゃがいも・バター/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつまかん缶・りんごジュース	16 かき揚げ丼 味噌汁 ジューシーオレンジ ごはん・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/豆腐・なめこ・長ねぎ/ジュース・オレンジ	17 黒コッパパン コーンシチュー 小松菜サラダ 洋なし缶 黒コッパパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/ハム・春雨・ひじき・小松菜/なし缶
20 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻き ナムル ごはん/豆腐・豚肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/たけのこ・人参・豚肉・ひじき/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま	21 たぬきうどん チーズポテト ジューシーオレンジ ソフト麺・あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/ジュース・オレンジ	22 2年生なし コーンピラフ 豆腐ナゲット +ケチャップソース フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつまかん缶・白玉もち	23 2年生なし 和風そぼろごはん 味噌汁 しょうが和え ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/小松菜・もやし・しょうが	24 2年生なし 角食 ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム 角食/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/鶏肉・卵・クラッカー/豆乳・チョコレート・ココア
27 3年生なし 肉炒め丼 味噌汁 アスパラの天ぷら 	28 3年生なし 山菜うどん きなこポテト 白桃缶 	29 3年生なし 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ 温州みかんゼリー 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/じゃがいも・大豆・玉ねぎ/温州みかんゼリー	30 3年生なし ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ ジューシーオレンジ ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび/ジュース・オレンジ	31 1年生なし ロールパン シーフードグラタン 大根サラダ パイン缶 ロールパン/いか・えび・ほたて・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・粉チーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま/パイン缶

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、エビ・カニが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*13日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも（カペリン）を使用します。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。