

給食だより 5月

令和7年(2025年)4月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

新学期が始まって早一ヶ月。お子さんは新しい環境に少しずつ慣れてくる一方で、疲れが出てきやすい頃となります。また、5~6月は旅行的行事や校外学習など、各学年大きな行事があります。心身ともに元気に過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を心掛けましょう。



朝ごはん、最大限の力を出せる体をつくっちゃおう!

体内時計をリセットするのは **光** と **朝ごはん**

1日は24時間周期で動いていますが、私たちの体に備わるいくつかの**体内時計**は24時間より少し長い時間を1日として動いています。この外界と体内との時間のズレをなくすため、私たちの体は**光**と**朝ごはん**の力を必要としています。

体内時計には、主に**親時計**と**子時計**に分けられます。親時計は脳しこうさじょうかくの視交叉上核しこうさじょうかくにあり、**光**によって全身の体内時計を調整しています。一方で、臓器などにある子時計の調整には食事や運動が関与していて、特に**朝ごはん**を食べることが重要とされています。つまり、朝ごはんは栄養補給に加えて、**体内時計を調整し、体のリズムを整える重要な役割**も果たしているのです。

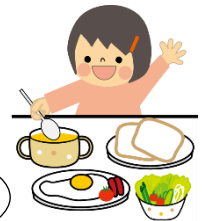


光を浴びて
親時計を
リセット!

朝ごはん
で子時計を
リセット!

リズムが整い
体の調子が
よくなるよ!

脳や体が
活発に動くよ!

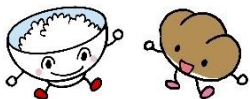


効果的な朝ごはんを目指し、できることから始めてみましょう!

ステップ1

主食のある

朝ごはんにしましょう!



ごはん・パン・めん

には、脳や体を動かす力のもととなる**炭水化物**が多く含まれています。

※菓子パン・お菓子は、低血糖を起こす可能性がありますので要注意です。

ステップ2

主菜を

プラスしてみましょう!



卵・肉・魚・大豆製品

などを使ったおかずには、体をつくるもととなる**たんぱく質**が多く含まれます。主食に主菜が加わると、食事の質が高まります。

ステップ3

副菜を

プラスしてみましょう!



野菜・いも・海藻・きのこ

などを使ったおかずには、**ビタミン・ミネラル**が多く含まれます。体の様々な機能が調節され、体の調子が整います。

ステップ4

牛乳・乳製品や果物を

プラスしてみましょう!



牛乳・ヨーグルト・チーズ・果物

などを加えるえると、**カルシウム**や**ビタミン**などの不足しがちな栄養素を補うことができ、体の調子がさらに整います。



5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>■ 牛乳は、毎日200mLつきます。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～</p> <p>■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。</p> <p>■ 給食で使用している主な食材を載せています。 (/は、献立の区切りです。)</p> <p>■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。</p> <p>■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。</p> <p>■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。</p>		<p>全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。</p> 	<p>1</p> <p>しょうゆラーメン チーズポテト焼き りんご</p>  <p>ソトラーめん(小麦粉)・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃが芋・バター・牛乳・チーズ</p> <p>760kcal 2.5g</p>	<p>2</p> <p>たきこみいなり いかフライ しょうが和え</p>  <p>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/いか・パン粉・小麦粉・植物性たん白(大豆)・澱粉/小松菜・もやし・生姜</p> <p>736kcal 1.9g</p>
<p>5</p> <p>こどもの日</p>  <p>5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願う行事です。五月人形(鎧・兜・鯉のぼり等)を飾り、柏餅やちまき、鯛やかつお、ふりを使った料理等をいただき、お祝います。</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>キーマカレー 小松菜とベーコンのサラダ パイン缶詰</p>  <p>精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レズン・小麦粉・中濃ソース・ホルトマ・ケチャップ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p> <p>781kcal 2.1g</p>	<p>8</p> <p>きつねうどん ごまポテト 枝豆</p>  <p>ソトラーめん(小麦粉)・油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃが芋・ごま</p> <p>779kcal 2.3g</p>	<p>9</p> <p>ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー</p>  <p>胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト</p> <p>821kcal 1.9g</p>
<p>12</p> <p>スタミナ丼 味噌汁 りんご</p>  <p>精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・リンゴソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜</p> <p>716kcal 2.2g</p>	<p>13</p> <p>横割バンズ キャロットポタージュ 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ ミニトマト</p>  <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・片栗粉</p> <p>744kcal 3.8g</p>	<p>14</p> <p>ごはん けんちん汁 さばのソース焼き のりとあさりの佃煮</p>  <p>精白米・鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・ごま/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水飴</p> <p>752kcal 2.5g</p>	<p>15</p> <p>カレーラーメン きなこポテト 黄桃缶</p>  <p>ソトラーめん(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレーウ・トマトピューレ・リンゴソース・/じゃが芋・きなこ</p> <p>727kcal 1.7g</p>	<p>16</p> <p>とりめし 鮭の南部揚げ からし和え</p>  <p>胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/鮭・小麦粉・卵・ごま/焼ちくわ・小松菜・キャベツ</p> <p>732kcal 2.2g</p>
<p>19</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし</p>  <p>精白米・豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉/パン粉/小松菜・白菜・糸かつお</p> <p>831kcal 2.0g</p>	<p>20</p> <p>揚げパン(シナモン) 醤油ワンタンスープ 中華サラダ</p>  <p>小麦粉・上新粉・ラト/ワンタン皮(小麦粉)・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま</p> <p>688kcal 3.7g</p>	<p>21</p> <p>ザンタレ丼 さつま汁 磯和え</p>  <p>精白米・鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜/小松菜・もやし・切りのり</p> <p>740kcal 2.3g</p>	<p>22</p> <p>パスタボンゴレ フレンチポテト 国産温州みかんゼリー</p>  <p>ソトパスタ(小麦粉)・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃが芋/みかん果汁</p> <p>799kcal 2.8g</p>	<p>23</p> <p>コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツカクテル</p>  <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/焼豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵・片栗粉・ケチャップ/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リンゴジュース</p> <p>774kcal 2.4g</p>
<p>26</p> <p>豚ミックス丼 味噌汁 ジュシーオレンジ</p>  <p>精白米・豚肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>810kcal 2.4g</p>	<p>27</p> <p>背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック パイン缶詰</p>  <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/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・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/ホーウウインナー・ケチャップ</p> <p>808kcal 3.6g</p>	<p>28 (2年宿泊学習)</p> <p>ごはん 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</p>  <p>精白米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・リンゴソース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ/カラフトししゃも(手持ち)・片栗粉・小麦粉・豆板醤/きゅうり・ごま油・ごま</p> <p>843kcal 2.4g</p>	<p>29 (2年宿泊学習)</p> <p>山菜うどん バターポテト 洋なし缶</p>  <p>ソトラーめん(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎ茸・なめこ・干椎茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク</p> <p>713kcal 2.0g</p>	<p>30 (2年休養日)</p> <p>あさりごはん チキンカツ ごま和え</p>  <p>胚芽米・大麦・あさり・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干椎茸・白滝・グリーンピース/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・ごま</p> <p>692kcal 2.2g</p>