

# 給食だより 5月

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立信濃中学校  
札幌市立厚別中学校

## 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○と○

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多数の体内時計は、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調整するために、体は**光**と**朝ごはん**の力を必要としています。

体内時計は、主に**親時計**と**子時計**に分けられます。親時計は脳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。



## 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	ステップ2	ステップ3	ステップ4
<b>主食</b> のある朝ごはんにしましょう!  <b>ごはん・パン・めん</b> には、脳や体を動かす力のもととなる <b>炭水化物</b> が多く含まれています。	<b>主菜</b> をプラスしてみましょう!  <b>卵・肉・魚・大豆製品</b> などを使った主菜には、体をつくるもととなる <b>たんぱく質</b> が多く含まれます。	<b>副菜</b> をプラスしてみましょう!  <b>野菜・いも・海藻・きのこ</b> などを使ったおかずには、 <b>ビタミン・ミネラル</b> が多く含まれます。	<b>牛乳・乳製品</b> や <b>果物</b> をプラスしてみましょう!  <b>牛乳・乳製品・果物</b> をさらに加えるえると、 <b>カルシウム</b> や <b>ビタミン類</b> などの不足しがちな栄養素を補えます。

**砂糖**を多く含む菓子パンやお菓子は、血糖値の急上昇と急降下を引き起こすため、**集中力**が続かず、**眠気**や**イライラ感**が増幅してしまいます。**主食・主菜・副菜**のそろった朝ごはんは、血糖値の上昇が緩やかになり脳にエネルギーを安定して供給するため、**集中力がより長く持続**します。

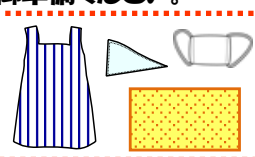













**大豆製品**や**卵**、**乳製品**、**バナナ**などの食品に含まれる**トリプトファン**は、「セロトニン(幸せホルモン)」の原料となります。**精神の安定**や**安心感**、**睡眠の質の向上**、**ストレス緩和**につながるため、朝ごはんのおかずにおすすめです。また、**おかずの品数が多い**ほど**脳は発達する**という調査結果もあります。



# 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。~          ■ 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。          ■ 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。)          ■ 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。          ■ 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。          ■ 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 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 清見オレンジ</p>  <p>ソフト麺(小麦粉)・豚肉・シマ・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>748kcal 2.5g</p>
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p>  <p>精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホルトトマト・ケチャップ/ハム・小松菜・コーン・ごま</p> <p>759kcal 2.2g</p>	<p>8 きつねうどん きなこポテト 枝豆</p>  <p>ソフト麺(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・きなこ</p> <p>775kcal 2.3g</p>
<p>5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長や幸せを願うお祝い行事です。菖蒲や五月人形(鎧兜や武者人形)、鯉のぼりを飾り、柏餅やちまき、鯛やかつお、ぶりを使った料理等をいただきます。</p>				
<p>11 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツミックス</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)</p> <p>761kcal 2.4g</p>	<p>12 かき揚げ丼(えび入) 味噌汁 磯和え</p>  <p>精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/厚揚げ・小松菜/ほうれん草・もやし・のり</p> <p>762kcal 2.3g</p>	<p>13 揚げパン(シナモン) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ</p>  <p>小麦粉・上新粉・ラード/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・パセリ・大麦・鶏ガラスープ/ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま油・ごま</p> <p>725kcal 3.8g</p>	<p>14 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル</p>  <p>精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏ガラスープ/カラフトししゃも(子持ち)・片栗粉・小麦粉・豆板醤/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醤</p> <p>818kcal 3.0g</p>	<p>15 パスタカレーソース フレンチポテト</p>  <p>ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・豚バーチップ・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・りんごソース・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋</p> <p>788kcal 2.5g</p>
<p>18 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え</p>  <p>胚芽米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/ぶり・小麦粉・卵・ごま/焼くわ・小松菜・キャベツ</p> <p>782kcal 2.3g</p>	<p>19 豚ミックス丼 味噌汁 黄桃缶</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>848kcal 2.4g</p>	<p>20 横割バンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) あさりのカリッとサラダ</p>  <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・片栗粉/あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま</p> <p>798kcal 3.7g</p>	<p>21 ごはん けんちん汁 さばのスパイス揚げ おかかふりかけ</p>  <p>精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・人参・たけのこ・生姜・にんにく・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま</p> <p>778kcal 1.8g</p>	<p>22 沖縄そば サーターアンダギー 冷凍カットパイ</p>  <p>ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・こねぎ・ほうれん草/小麦粉・ごま・卵</p> <p>788kcal 2.4g</p>
<p>25 ピビンバ 野菜コロケ 洋なし缶</p>  <p>胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・シマ・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</p> <p>745kcal 1.8g</p>	<p>26 ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり</p>  <p>精白米/豚肉・焼豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・ごま・ごま油・豆板醤・長ねぎ・にんにく・生姜・りんごソース・鶏肉・大豆たん白・パン粉・澱粉/おから・小麦粉・とうもろこし粉/クラッカー粉/きゅうり・ごま油・ごま</p> <p>792kcal 2.3g</p>	<p>27 背割コップ アスパラのグラタン セルフドック パイ缶詰</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・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ/ポークウィンナー・ケチャップ</p> <p>808kcal 3.7g</p>	<p>28 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・鶏ガラスープ/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・もやし・糸かつお</p> <p>829kcal 2.0g</p>	<p>29 山菜うどん ごまだんご ジュシーオレンジ</p>  <p>ソフト麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき・わらび・たもぎ茸・なめこ・干椎茸・長ねぎ・ほうれん草/白玉もち・ごま</p> <p>698kcal 1.9g</p>