



# 給食だより

札幌市立厚別北中学校  
札幌市立厚別南中学校  
2026年4月30日発行

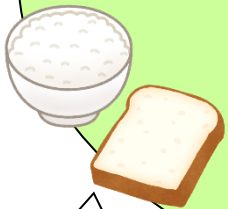
日差しが暖かくなり、すがすがしさを感じる季節となりました。体を動かしやすい気候になりましたが、新しい環境に慣れてきた分、疲れの出る時期でもあります。体調を崩さないように、栄養と休養をしっかりととりましょう。

## 元気に体を動かすために！

運動による筋肉の回復や身体機能の調節には、多くの栄養を消耗します。エネルギー不足にならないように、食事から栄養をしっかりと補給しましょう。また、運動をすると大量の汗をかきます。気付かないうちに脱水症状を起こし、体調が悪くなる可能性もあります。こまめに十分な水分補給をすることを心掛けましょう。

### 炭水化物

ごはんやパン、麺類などの炭水化物は、体を動かすエネルギーのもとになります。



朝ごはんもしっかり食べましょう

### たんぱく質

肉や魚、大豆などのたんぱく質は、筋肉や血液など体を構成するために必要な栄養です。



### ビタミン・ミネラル

野菜、果物のビタミン、ミネラルは、皮膚や粘膜を強くし、免疫機能を高めます。



一品プラスで元気に！

水分補給も忘れずに

## 旬の食材の紹介

### 清見オレンジ

アメリカ生まれの「オレンジ」と日本生まれの「温州みかん」をかけあわせて作ったのが「清見オレンジ」です。

「オレンジ」の良い香りと、「うんしゅうみかん」のジューシーさを受けついでいます。3月から5月頃に一番おいしくなります。

4月の給食では、愛媛県でとれたものを使用しました。

給食では4月15日・27日の給食に登場しました。



### にら

北海道のにらの旬は3～5月です。疲労回復を促す硫化アリルや、免疫力を高めるβカロテン等が豊富に含まれています。βカロテンは油と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、炒め物等にするのもおすすめです。

4月の給食では、北海道の知内でとれたものを使用しました

給食では4月20日の給食に登場しました。



### アスパラガス

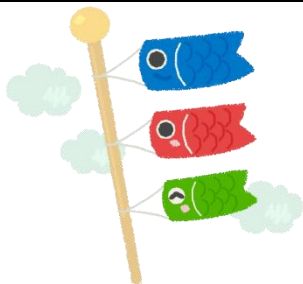
主な産地は北海道で、5月～7月頃に旬を迎えます。旨味成分のアスパラギン酸や、食物繊維が豊富に含まれています。鮮度が落ちやすく、甘さも時間とともに少なくなるので、手に入れた後はなるべく早めに調理することが、おいしく食べるポイントです。

給食では5月26日の〈アスパラのグラタン〉に登場します。



# 5月予定献立

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	沖縄そば 青のりポテト パイン缶  ソフトラーメン・豚肉・生姜 にんにく・こねぎ・ほうれん草 /フレンチポテト・油・青のり /パイン缶	ビビンバ 野菜コロック 黄桃缶  米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メ ンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ 油・ごま油・人参・ほうれん草・ もやし・ごま・ごま油/ポテト コロック・油/黄桃缶
11日	12日	13日	14日	15日
キーマカレー あさりの スパゲティサラダ	黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 清見オレンジ <b>&lt;厚北中2年なし&gt;</b>	ご飯 けんちん汁(醤油) サバのソース焼き おかかふりかけ <b>&lt;厚北中2年なし&gt;</b>	山菜うどん ごまだんご 洋梨缶  <b>&lt;厚北中2年なし&gt;</b>	とりめし ちくわチーズつめあげ からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)
白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セ ロリ・生姜・にんにく・大豆・ パセリ・レーズン・油・小麦粉・ トマト・みそ/あさり・生姜・ スパゲティ・きゅうり・人参・ 油・みそ・ごま油・ごま	黒コッペパン/豚肉・じゃがい も・玉ねぎ・人参・パセリ・油・ 小麦粉・バター・牛乳・豆乳・ チーズ・スキムミルク/ハム・ 春雨・ひじき・小松菜・ごま油 /清美オレンジ	白飯/鶏肉・豆腐・こんにゃく・ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ 油/さば・生姜・みそ・ごま/し らす干し・糸かつお・のり・ご ま	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つ と・たけのこ・ふき・わらび・ たもぎだけ・なめこ・椎茸・長 ねぎ・ほうれん草/白玉・すり ごま/洋梨缶	米・大麦・鶏肉・生姜・玉ね ぎ・油/ちくわ・チーズ・小麦 粉・卵・油/焼きちくわ・小松 菜・キャベツ
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり	揚げパン (ソフトフランス) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	豚ミックス丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ミニトマト	パスタカレーソース フレンチポテト  <b>&lt;厚北中3年なし&gt;</b>	あさりごはん チキンカツ ごま和え (小松菜・もやし) <b>&lt;厚北中3年なし&gt;</b>
白飯/豚肉・油・焼き豆腐・白 滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・た もぎだけ・すりごま・ごま油・ にんにく・生姜・りんご/チキ ンナゲット・油/きゅうり・ご ま油・ごま	ソフトフランス/ベーコン・人 参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・ パセリ・大麦/ラーメン・ハム・ きゅうり・もやし・コーン・人 参・ごま油・ごま	白飯・豚肉・生姜・片栗粉・小 麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・た けのこ・人参・ピーマン・ごま /凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・ みそ/ミニトマト	ソフトパスタ・豚肉・レバーチ ップ・大豆・玉ねぎ・人参・マ ッシュルーム・セロリ・りん ご・生姜・にんにく・油・パセ リ/フレンチポテト・油	米・大麦・あさり・生姜・油揚 げ・人参・ごぼう・たけのこ・ 椎茸・白滝・グリーンピース・油 /鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・ 油/小松菜・もやし・すりごま
25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル <b>&lt;厚北中3年なし&gt;</b> <b>&lt;厚南中3年なし&gt;</b>	背割りコッペ アスパラのグラタン セルフドック パイン缶  <b>&lt;厚南中3年なし&gt;</b>	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ジュシーオレンジ  <b>&lt;厚南中3年なし&gt;</b>	きつねうどん きなこポテト ミニトマト  <b>&lt;厚南中3年なし&gt;</b>	コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス  <b>&lt;厚北中1年なし&gt;</b> <b>&lt;厚南中1年なし&gt;</b>
白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長 ねぎ・人参・生姜・にんにく・ 油・片栗粉/子持ちカラフトし しゃも・片栗粉・小麦粉・油/ ハム・ほうれん草・もやし・人 参・ごま油・ごま	背割りコッペ/アスパラガス・ベ ーコン・マカロニ・玉ねぎ・小 麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・ スキムミルク・チーズ・パン 粉・粉チーズ/ポークウインナ ー/パイン缶	白飯・えび・あさり・桜えび・ 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・みそ /ジュシーオレンジ	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つ と・椎茸・長ねぎ・たもぎだけ・ ほうれん草/フレンチポテト・ 油・きな粉/ミニトマト	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・油/焼き豆 腐・鶏肉・玉ねぎ・油・卵・片 栗粉/みかん缶・パイン缶・黄 桃缶・洋梨缶・夏みかん缶



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★天候等、都合により食材を変更することがございますので、ご了承ください。
- ★各学年、旅行的行事で給食のない日がありますのでご確認ください。
- ★塩わかめや魚介類などの海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合が  
ありますのでアレルギーにご注意ください。
- ★ご不明な点がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。