

# 給食だより



2026(R8)・5月  
札幌市立北都中学校  
札幌市立柏丘中学校

## 1日のスタート！しっかり食べよう朝ごはん！！

札幌市学校給食栄養士会では平成26年から毎年、札幌市の小学校5年生と中学校2年生を対象に「健康と食生活の調査」を実施しています。令和7年度の調査で、「毎日、朝ごはんを食べる」と回答した札幌市の中学2年生の割合は77.1%でした。3年前の小学5年生の時の調査時は85.2%でしたので、成長に伴い「毎日、朝ごはんを食べる」割合が8.1%減少しました。

中学生になると学習や部活動などの時間が増え、小学生の時と生活時間が大きく変わりますが、朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強や運動をするエネルギーのもとになります。お子さんの生涯の健康と健やかな成長を考え、朝食のご用意などのサポートをよろしくお願い致します。

### 朝ごはんの働き

#### 1日の活動力のもとになる

朝ごはんは、1日のうちでもっとも大切な食事です。



#### 生活のリズムを整える

朝ごはんをきちんと食べると、体内時計がリセットされ、体のリズムが整い、それに伴い、生活リズムも整います。



#### 頭の働きがよくなる

朝ごはんを食べると、体だけではなく脳も目覚め、活発に働き始めます。



#### 太り過ぎの予防になる

きちんと朝ごはんを食べれば、適度にお腹が空いたところに昼食になり、食べすぎることがありません。



### 朝ごはんをおいしく食べるために・・・

#### 食欲がない人は・・・

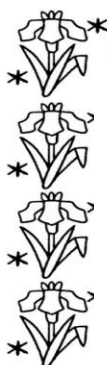
夕食を食べ過ぎたり、遅くに食べたり、夜食を食べたりしていませんか？決まった時間に食事をとり、夜食を控えましょう。

#### 時間がない人は・・・

夜遅くまで起きていて、朝寝坊をしていませんか？15分早く寝て、15分早く起きるという習慣を心掛けて、早く起きる努力をしてみましょう。

#### 用意をしていない人は・・・

忙しい朝は、時間をかけずに用意できるものがお勧め！常備菜を利用したり、前日に料理の下ごしらえをしたりしておくとういでしょう。



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯の風習が生まれました。この日には「ちまき」や「柏餅」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので現在は笹で包むのが普通ですが、伝わった当時は茅の葉で巻いていました。



# 5月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚やわかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
			きつねうどん きなこポテト 枝豆	あさりごはん チキンカツ ごま和え
みどりの日	こどもの日	振替休日	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、醤油、きび砂糖/フレンチポテト、きな粉、きび砂糖/枝豆/	米、大麦、あさり、しょうが、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しらたき、ひじき、グリーンピース、サラダ油、きび砂糖、醤油/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/小松菜、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ジュシーオレンジ	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 洋梨缶	ご飯 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	パスタカレーソース フレンチポテト	とりめし ぶりの南部揚げ からし和え
北都中2年 結団式(11日)・宿泊学習(12日・13日)・休業日(14日)				
白飯、むきえび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、醤油、きび砂糖、かたくり粉/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ/ジュシーオレンジ/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、鶏がら/メンチカツ、ケチャップ、きび砂糖、からし/スライスチーズ/洋梨缶詰/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、かたくり粉/いわしのカリカリフライ/小松菜、白菜、糸かつお、醤油/	ソフトパスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油/フレンチポテト/	米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、醤油、きび砂糖/ぶり切り身、醤油、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま/焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり	横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ あさりのカリッとサラダ	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	山菜うどん ごまだんご 洋なし缶	ピピンパ 野菜コロッケ 黄桃缶
白飯/豚肉、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、白すりごま、ごま油、醤油、きび砂糖、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/チキンナゲット/きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆腐、チーズ、スキムミルク/豆腐ハンバーグあさり、しょうが、小麦粉、かたくり粉、きゅうり、キャベツ、人参、醤油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/	白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、シナモン/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、醤油、きび砂糖/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖/なし缶詰	米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、ごま油/ポテトコロッケ(野菜)/黄桃缶詰/
<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰	背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック ジュシーオレンジ	ご飯 けんちん汁 醤油味 さバのソース焼き おかかふりかけ	塩ラーメン ごまポテト 黄桃缶	コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス
	柏丘中1年 校外学習		柏丘中2年 宿泊学習(27日・28日)・休業日(29日)	
白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/パイン缶詰/	背割コッペパン/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、サラダ油、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、ケチャップ、きび砂糖、からし/ジュシーオレンジ/	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油/さば切り身、しょうが、きび砂糖、赤みそ、白ごま/しらす干し、醤油、糸かつお、きび砂糖、切りのり、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、醤油、ごま油、白ごま、鶏がら、豚骨、煮干し、しょうが/じゃがいも、白すりごま、きび砂糖/黄桃缶詰/	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、サラダ油/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、全卵、かたくり粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/

## 新鮮!おいしい!安全!

札幌市の学校給食では、地産地消の取組を進めており北海道産、札幌産の野菜を給食に使用しています。生産時期や使用量の都合から、供給される量に限りがありますが、新鮮でおいしい食材を可能な限り使用します。

<5月に使用予定の青果物>

じゃがいも「よくねたいも」(北海道産)、玉ねぎ<CA貯蔵>(富良野産)  
グリーンアスパラ(美瑛産)、にんにく(十勝産)、切り干し大根(北海道産)  
米(石狩産)、パン・麺の原材料の小麦(北海道産)、牛乳(北海道産)  
※来月からは、札幌産の小松菜を使用する予定です。

