



5月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲穂中学校



今年も桜の開花、春の訪れも早かった4月が過ぎていきます。新学期がスタートして約1か月、新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

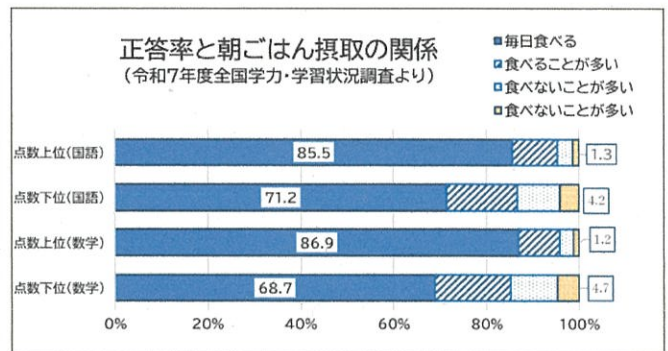
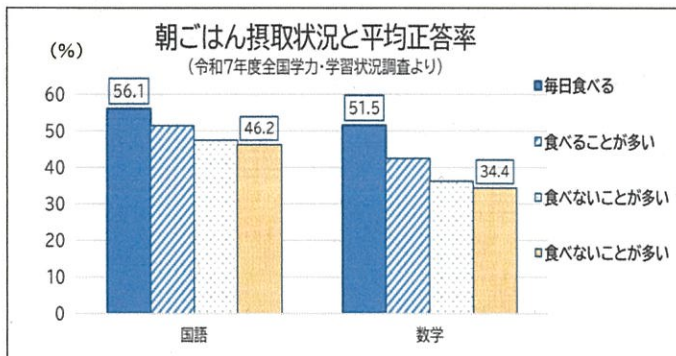
部活動を始めた1年生。下級生ができ気も新たな2年生。最上級生となり進路を考える3年生。日々成長する姿は頼もしく感じます。心も体も健康に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」。一日の活力源は朝ごはんです。朝はしっかり食事をして、さわやかに一日をスタートしましょう。

なぜ朝ごはんは必要なの？

私たちの体は眠っている間に体温が下がっています。体温が上がらないと「目覚めた」状態にならず、ボーッとしたままです

英語で朝食を意味する **breakfast**(ブレイクファスト)・・・**断食(fast)を破る(break)**

朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足となり、学習や運動能率が著しく低下します。朝ごはんを食べて、頭も体も目覚めさせましょう！



朝ごはん

体と脳を
Wake Up!!

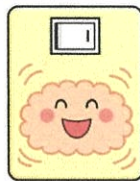
学力・学習状況調査の結果より、朝ごはんと成績(学力テスト結果)には関連性があると考えられます。

朝ごはんを食べるという行動は、脳や体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで、脳や体にやる気スイッチが入るのです。

朝食の効果

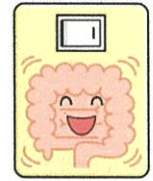
1. 脳を働かせるためのエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖です。炭水化物(糖質)が体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体内のエネルギー源として使われます。



2. 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便を促す。

朝ごはんを食べると腸の動きが高まり、排便しやすくなります。



3. 体温が上がり、体が動きスムーズになる

睡眠中に下がっていた体温を上昇させたり、血流をよくしたりします。体は休息していた状態から活動する状態へと切り替わります。



4. 健康的な生活リズムをつくる 出発点となる



Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。おにぎりなどの主食のみでは脳細胞は働きません。

主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べよう心掛けましょう。





5月 予 定 献 立



月	火	水	木	金
<p>・牛乳は毎日つきます。 ・果物は予定です。気象状況、入荷状況などで、野菜・果物など変更になる場合があることをご承知おきください。 ・果物のほかアスパラや山菜など、季節の食材を今年も使用する予定です。 ・今年度も産地消費の観点から札幌市内・札幌近郊・北海道内各産地の青果物の供給を進めており、今年度も4月当初からじゃがいも、玉ねぎを使用しています。 また、5月からは西区産小松菜やしん菜を、2学期には手稲区特産、大浜みやこ南瓜を使用する予定です。</p> 		<p>5月行事関係 (給食なし) 8日(金) 5組校外学習 17日(日)~19日(火) 3年生修学旅行 20日(水)・21日(木) 3年生休業日 29日(金) 1年生校外学習</p> 		<p>1 790kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●あさりチャウダー ●厚揚げサラダ ●甘夏かん <p>●ロールパン ●あさり、ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦尾、菜種油、きやべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 ●甘夏かん</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 745kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビビンバ ●野菜コロッケ ●黄桃缶 <p>●胚芽精米、大麦、醤油、豚肉、焼き豆腐、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、ごま油 ●じゃがいも、豚肉、玉葱、とうもろこし、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、醤油、小麦粉、パン粉、ごま、菜種油 ●黄桃缶</p>	<p>8 798kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●横割りパンズパン ●ベーコンシチュー ●豆腐ハンバーグ(照焼ソース) ●あさりカリッとサラダ <p>●横割りパンズパン ●ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●豆腐、鶏肉、玉葱、パン粉、醤油、菜種油、でん粉 ●あさり、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、きゅうり、きやべつ、人参、ごま、ごま油</p>
<p>11 764kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かき揚げ丼(えび入り) ●厚揚げの味噌汁 ●果物(ジュース・フルーツ) <p>●白飯、えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●厚揚げ、小松菜、味噌 ジュース・オレンジ</p>	<p>12 800kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●沖縄そば ●サーターアンダギー ●パイナップル <p>●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、小ねぎ、ほうれん草 ●小麦粉、ベーキングパウダー、ごま、卵、黒砂糖、菜種油 ●パイナップル</p>	<p>13 761kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●コーンピラフ ●豆腐ナゲット ●フルーツミックス <p>●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、とうもろこし、マッシュルーム、乾燥パセリ ●焼豆腐、鶏肉、玉葱、卵、でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●みかん缶、パイナップル、桃缶、梨缶、夏みかん缶</p>	<p>14 853kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆腐のオイスターソース煮 ●いわしかりかりフライ ●おひたし <p>●白飯、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、でん粉、鶏がらスープ ●いわし、生姜、でん粉、米粉、菜種油 ●小松菜、白菜、糸かつお、醤油</p>	<p>15 788kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●黒コッペパン ●ポーククリームシチュー ●小松菜サラダ ●黄桃缶 <p>●黒コッペパン ●豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ロースハム、春雨、ひじき、醤油、小松菜、ごま油 ●黄桃缶</p>
<p>18 802kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ピリカラすき焼き ●チキンナゲット ●おかかふりかけ <p>●白飯 ●豚肉、醤油、焼き豆腐、しらたき、玉葱、白菜、長ねぎ、たまごたけ、ごま、ごま油、豆板醤、生姜、にんにく、りんご ●鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、クラッカー粉、米粉、粉末醤油、菜種油 ●しらす干し、醤油、糸かつお、切のり、醤油</p>	<p>19 736kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●山菜うどん ●ごまだんご ●洋梨缶 <p>●ソフトめん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たけのこ、ふき、わらび、たまごたけ、なめこ、干しいたけ、醤油、長ねぎ、ほうれん草 ●白玉もち、ごま ●洋梨缶</p>	<p>20 742kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あさりごはん ●チキンカツ ●ごま和え <p>●胚芽精米、大麦、あさり、生姜、醤油、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しらたき、グリーンピース ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●小松菜、もやし、ごま、醤油</p>	<p>21 759kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●キーマカレー ●小松菜とコーンサラダ <p>●白飯、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ホールトマト、ケチャップ、醤油、味噌 ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油</p>	<p>22 751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●揚げパン ●麦入り野菜スープ ●ラーメンサラダ <p>●コッペパン、菜種油 ●ベーコン、人参、玉葱、きやべつ、セロリ、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●ラーメン、ロースハム、きゅうり、もやし、とうもろこし、人参、醤油、ごま油、ごま</p>
<p>25 833kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豚ミックス丼 ●高野豆腐の味噌汁 ●パイナップル <p>●白飯、豚肉、醤油、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ●高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ、味噌 ●パイナップル</p>	<p>26 771kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パスタカレーソース(豚レバーチップス入り) ●フレンチポテト <p>●ソフトパスタ、豚肉、豚レバーチップス、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、生姜、にんにく、乾燥パセリ、小麦粉、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油 ●じゃが芋、菜種油</p>	<p>27 782kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりめし ●ぶりの南部揚げ ●からし和え <p>●胚芽精米、大麦、醤油、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱 ●ぶり、醤油、小麦粉、卵、ごま、菜種油 ●焼くわ、小松菜、きやべつ、醤油</p>	<p>28 841kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆腐のトロトロ煮 ●ししゃもピリカラ揚げ ●ナムル <p>●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●カラフトししゃも、でん粉、小麦粉、菜種油、豆板醤 ●ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油、豆板醤</p>	<p>29 792kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●背割りコッペパン ●アスパラグラタン ●セルフドック ●果物(ジュース・フルーツ) <p>●背割りコッペパン ●アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ポークウインナー、ケチャップ、ウスターソース ●ジュース・オレンジ</p>