

給食だより 5月

※5月7日（木）～5月29日（金）

令和8年5月1日発行
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立上野幌中学校

新年度が始まり、3週間がたちました。1年生は中学校進学により生活リズムが大きく変わった人もいでしょう。中学校では給食の時間が小学校の時より遅くなりました。朝ごはんを食べなかったり、少ししか食べなかったりすると、午前中のエネルギーが不足する他、生活リズムが整いません。毎日の生活リズムを整えるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



<規則正しい生活を心がけよう>

規則正しい生活とは、毎日ほぼ同じ時間に起床、食事、就寝といった生活リズムを保つことです。これにより、体内時計が整い、心身の健康維持に役立ちます。健康維持には、食事、運動、睡眠の3つの要素が重要と言われており、これらの要素をバランス良く維持することで健康寿命を延ばし、より充実した生活を送ることが可能になります。

食事の中でも朝食は、一日の活動のエネルギー源となるだけではなく、栄養素の補給や体温の上昇効果もあり、身体をしっかりと活動させるための準備として大切な役割を担っています。

また、日中適度な運動をすることで心身のリフレッシュや体力向上に繋がり、睡眠の質を高めることもできます。規則正しい生活をこれからも心がけていきましょう。

食事



運動



睡眠



今月の給食から～

～18日 沖縄そば、サーターアンダギー～

「沖縄そば」は、代表的な沖縄の郷土料理です。一般的に沖縄そばに使われる麺は、独自の「中華麺」ですが、給食では「ソフトラーメン」を使います。

「サーターアンダギー」は、沖縄県で親しまれている伝統的な揚げ菓子です。形が花が咲いたように見えることから、縁起の良いお菓子とされています。

～25日 山菜うどん～

「山菜」とは、野山に自生している植物で、食用に適しているものの総称です。日本列島は、南北に長く、海辺から高山まで複雑な形をしていて、日本に自生する植物の種類は非常に多いものとなっています。25日の山菜うどんには、「たけのこ」「わらび」「ふき」が入っています。

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
5月の予定献立 ＊牛乳は毎日つきます。 ＊果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 ＊小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。 ＊1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。 			横割りパンズ 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 ミニトマト
			横割りパンズパン/大豆使用 豆腐ハンバーグ、片栗粉/ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、小麦粉、バター、なたね油、 牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ あさり、しょうが、小麦粉、でん粉、なたね油、 きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま	白飯、鶏挽肉、焼き豆腐、切り 干し大根、干しいたけ、ご ま、しょうが、ごぼう、にんじ ん、油揚げ、ひじき、なたね 油/キャベツ、油揚げ/ミニト マト
11日	12日	13日	14日	15日
きつねうどん きなこポテト 枝豆	ビビンバ 野菜コロッケ 洋梨缶	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル	揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え
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、ほうれんそう/フレンチ ポテト、なたね油、きな粉/枝 豆	胚芽精米、大麦、豚挽肉、焼 き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょ うが、にんにく、なたね油、 ごま油、にんじん、ほうれん そう、もやし、ごま/ポテトコ ロッケ(野菜)、なたね油/ 洋梨缶	白飯/豆腐、鶏挽肉、小松菜、 長ねぎ、にんじん、しょうが、に んにく、なたね油、でん粉/子 持ちカラフトししゃも、でん 粉、小麦粉、なたね油/ハム、 ほうれんそう、もやし、にんじ ん、ごま油、ごま	ソフトフランス、なたね油/ペ ーコン、にんじん、玉ねぎ、キ ャベツ、セロリー、パセリ、大 麦/生ラーメン、ハム、きゅう り、もやし、ホールコーン、にん じん、ごま油、ごま	白飯、えび、あさり、さくらえ び素干し、玉ねぎ、にんじ ん、ごぼう、しゅんぎく、ひじ き、切り干し大根、小麦粉、 全卵、なたね油、でん粉/厚 揚げ、小松菜/ほうれんそ う、もやし、しょうが
18日	19日	20日	21日	22日
沖縄そば サーターアングギー パイン缶	コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	ご飯 さつまい いわしのカリカリフライ 磯和え	黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ みかんゼリー	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
	上野幌中2年宿泊学習	上野幌中2年宿泊学習	上野幌中2年臨時休業日	
ソフトラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、こねぎ、ほうれんそ う、玉ねぎ、にんじん/小麦粉、 ベーキングパウダー、ごま、全 卵、なたね油/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ペ ーコン、玉ねぎ、にんじん、ホ ールコーン、マッシュルーム、 パセリ、なたね油/白花豆コ ロッケ、なたね油/みかん 缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨 缶、なつみかん缶	白飯/豚肉、さつまいも、豆 腐、板こんにゃく、にんじん、大 根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、 なたね油/いわしのカリカリ フライ、なたね油/ほうれんそ う、もやし、切りのり	黒コッペパン/豚肉、じゃがい も、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 なたね油、小麦粉、バター、牛 乳、豆乳、チーズ、スキムミル ク/ハム、緑豆はるさめ、ひじ き、小松菜、ごま油/みかんゼ リー	白飯、豚挽肉、玉ねぎ、にん じん、セロリー、しょうが、に んにく、大豆水煮、パセリ、レ ーズン、なたね油、小麦粉、 トマト缶/ハム、小松菜、ホー ルコーン、ごま、なたね油
25日	26日	27日	28日	29日
山菜うどん ごまだんご 洋なし缶	とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ	セルフドック アスパラのグラタン パイン缶	豚ミックス丼 味噌汁 りんご缶
	平岡中央中2年宿泊学習	平岡中央中2年宿泊学習	平岡中央中2年回復日	平岡中央中1年校外学習
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つ と、地たけのこ、ふき水煮、わら び、たまごたけ、なめこ、干しい たけ、長ねぎ、ほうれんそう/白 玉もち、黒すりごま/洋梨缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、しょう が、玉ねぎ、なたね油/ぶり 切り身、小麦粉、全卵、ごま、 なたね油/焼き竹輪、小松 菜、キャベツ	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんに ゃく、にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、なたね油/さば、しょ うが、ごま/しらす干し、系か つお、切りのり、ごま	背割コッペパン、ポークウイナー/ 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、 なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、 チーズ、パン粉、粉チーズ/パ イン缶詰	白飯、豚肉、しょうが、片栗 粉、小麦粉、なたね油、厚 揚げ、玉ねぎ、たけのこ、に んじん、ピーマン、ごま/高野 豆腐、乾燥わかめ、長ねぎ/ りんご缶