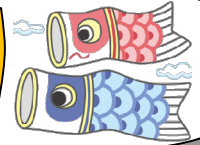


5月

給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・5・1



朝食で3つのスイッチオン



朝食で頭と体のスイッチを入れ、元気に一日をスタートさせましょう！

体のスイッチ

朝食で睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、体内で熱が作られます。体温が上がることで、体を動かすための準備ができます。



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。脳を動かすにはブドウ糖が不可欠です。



おなかのスイッチ

朝食をとることで、胃腸が刺激され排便が促されます。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣の無い人は、まずは主食を食べましょう。

主食だけ食べている人は主菜、副菜、乳製品など+1品追加しましょう。

主食+1品の人はもう1品追加。主食・主菜・副菜とそろえると栄養バランスが整います。

体内時間のリズムを大切に

私たちの体の中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする”体内時計”があるといわれています。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の明暗の違い、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。早寝、早起き、規則正しい食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからも重要なことです。中学生になると、部活動や塾、受験勉強などで、寝るのが遅くなったり、時間がなくて朝食をきちんと食べることができなかったりすることもあるかと思いますが。朝食を食べることで脳の働きが活発になり、学力の向上にもつながります。毎朝、朝食をとるように心掛けましょう。



5月の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| 4 みどりの日  | 5 こどもの日  | 6 振替休日  | 7 ・きつねうどん ・きなこポテト ・シューシーオレンジ <small>油揚げ・醤油・鶏肉・つと・しいたけ・長ネギ・たまごだけ・ほうれん草/じゃがいも・きな粉</small> | 8 ・とりめし ・ぶりの南部揚げ ・からし和え <small>胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ぶり・醤油・小麦粉・卵・ごま/ちくわ・小松菜・キャベツ・醤油</small> |
| 11 ・キーマカレー ・小松菜とコーンのサラダ | 12 ・横割りパンズ ・イタリアンスープ ・メンチカツバーガー ・スライスチーズ ・ミニトマト | 13 ・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 | 14 ・味噌ラーメン ・シナモンポテト ・甘夏かん | 15 ・あさりごはん ・チキンカツ ・ごま和え |
| <small>豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・味噌・中濃ソース・醤油・シナモン/ハム・小松菜・コーン・ごま・醤油</small> | <small>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ・醤油・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆・でん粉・ケチャップ</small> | <small>豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・にんじん・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉/手持ちカラフトししゃも・かたくり粉・醤油・小麦粉・豆板醤/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・醤油・ごま油・豆板醤・ごま</small> | <small>豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・醤油・豆板醤・ごま油・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ネギ・くわわかめ/さつまいも・シナモン</small> | <small>胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリーンピース・醤油・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・醤油・ごま</small> |
| 18 ・ごはん ・醤油けんちん汁 ・サバのソース焼き ・のりの佃煮 | 19 ・横割りパンズ ・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) ・あさりのサラダ | 20 ・かき揚げ丼 ・味噌汁(小松菜・厚揚げ) ・シューシーオレンジ | 21 ・パスタカレーソース ・フレンチポテト | 22 ・ビビンバ ・野菜コロッケ ・黄桃缶 |
| <small>鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・醤油/さば・しょうが・味噌・ごま/のり・ひじき・醤油・水あめ</small> | <small>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・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦・醤油・かたくり粉/あさり・しょうが・醤油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま</small> | <small>えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・香葱・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・かたくり粉/厚揚げ・小松菜・味噌</small> | <small>豚肉・豚しほ・シナモン・カレー粉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・カールワ/ケチャップ・中濃ソース・醤油/じゃがいも</small> | <small>胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・醤油・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・味噌/醤油・小麦粉・パン粉・ごま</small> |
| 25 ・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 | 26 ・背割りコッペ ・アスパラのグラタン ・セルフドッグ(ケチャップソース) ・パイン缶詰 | 27 ・豚ミックス丼 ・味噌汁(高野豆腐・わかめ) ・たたききゅうり | 28 ・山菜うどん ・ごまだんご ・洋なし缶 | 29 ・コーンピラフ ・チキンナゲット ・フルーツミックス |
| <small>豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・醤油・オイスターソース・かたくり粉/いわし・水あめ・しょうが・とうもろこし・じゃがいも・米粉/小松菜・白菜・糸かつお・醤油</small> | <small>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・パン粉/ポークウィンナー・ケチャップ</small> | <small>豚肉・醤油・しょうが・かたくり粉・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌/きゅうり・醤油・ごま油・ごま</small> | <small>鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごだけ・なめこ・しいたけ・長ネギ・ほうれん草・醤油/白玉もち・ごま</small> | <small>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・小麦粉・おから・とうもろこし粉・クラッカー粉/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん)</small> |

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。
 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。
 ☆柑橘類の種類は変更になる可能性があります。