

給食だより5月



2025・4・28

札幌市立啓明中学校

もう何日かで5月になりますが、毎日寒い日が続きますね。新しい環境に慣れてほっとする反面、疲れがでて体調を崩すこともある時期です。バランスのとれた食事と十分な休養をとるように心がけましょう。

肥満を招く生活習慣、食べ方は？

太りやすいこんな生活

◆体を動かさない日々が続く



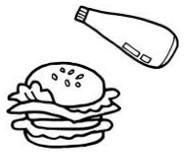
コロナの影響でぐっと外に出る機会が減りました。外で体を動かすよりも家でテレビなどを見たり遊んだりして過ごすことが増えると運動不足に陥りやすくなります。家の中でも、お手伝いなどこまめに体を動かすように心がけることが太りすぎの予防になります。



◆脂質の多い食べ物が好き



脂質は体に必要栄養素ですが、摂りすぎると肥満を招きやすくなります。ファーストフードやスナック菓子などをよく食べている人は特に注意が必要です。脂質は一日に必要なエネルギー量のうち20%以上30%未満にするのが望ましいといわれています。



不規則な生活も
太るもと



朝食抜き



夜遅くに食べる



好きな時間に食べる

肥満なりにくい食べ方は・・・？

①主食・主菜・副菜・汁物を バランスよく組み合わせよう。		④おやつの量や時間は きちんと決めよう。	
②よくかんで食べよう。		⑤食物せんいの多い食品を 積極的に食べよう。	
③朝食から野菜を 食べるようにしましょう。		⑥夕食時間をあまり遅く ならないようにしましょう。	

5月 予定献立

月	火	水	木	金
5 子どもの日	6 みどりの日 振替休日	7 きつねうどん ごまポテト 枝豆	8 とりめし さんまの南部揚げ からし和え	9 スタミナ丼 みそ汁 ジュース・オレンジ
		ツトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/フナポテト（じゃが芋・パーム油）・ごま/	はいが精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま/焼き竹輪・小松菜・キャベツ	米/豚肉・ムナ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/小松菜・厚揚げ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）

月	火	水	木	金
12 コッパパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ パイン缶★	13 豚ミックス丼 みそ汁 黄桃缶★	14 パスタ シーフードトマトソース ココロサラダ ヨーグルト★	15 開校記念日 	16 ご飯 けんちん汁 さばのソース焼き のりとあさりの佃煮
豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・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/ハム・小松菜・コン・しめじ・ごま	米/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/凍り豆腐・塩わかめ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	ソフトマ・スパ・ペーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく・刺ブ・油・パセリ・小麦粉・トマトピューレ・ホルトマト・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コン・ごま		米/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/さば・生姜・みそ・ごま/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ
19 角食 みだくさんスープ はんぺんのチーズフライ チョコクリーム	20 キーマカレー 人参とコーンのサラダ	21 しょうゆラーメン 小松菜ケーキ 冷凍みかん★ ※啓明中3年生の給食はありません。	22 あさりごはん チキンカツ ごま和え ※啓明中3年生の給食はありません。	23 ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり ※啓明中3年生の給食はありません。
豚肉・人参・レタス・もやし・たけのこ・ほうれん草・干しいたけ・鶏がらスープ・豚骨スープ・出し汁（昆布）/はんぺん（卵）小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/豆乳・チョコレート・コア・コンスタチ	米/豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホルトマト・ケチャップ・みそ/ハム・人参・きゅうり・コン	ソフトマ・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/小松菜・小麦粉・ホトケキックス・卵・ベーキングパウダー・牛乳・バター・スキムミルク	はいが精米・大麦・だし汁（昆布）・あさり・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリソ・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・ごま	米/豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・セロリー・生姜・にんにく・グリソ・りんご・カレー粉・小麦粉・ケチャップ・鶏がらスープ/カラフ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉・トウモロコシ/きゅうり・ごま油・ごま
26 背割コッパパン アスパラのグラタン セルフドック 甘夏かん	27 ご飯 さつま汁 とり天 磯和え 甘酢だれ ※啓明中1年生の給食はありません。	28 山菜うどん きなこポテト 洋なし缶★ ※啓明中2年生の給食はありません。	29 ピピンバ 野菜コロッケ★ フルーツサワー ※啓明中2年生の給食はありません。	30 ご飯 ピリカラすき焼き Feちゃんギョウザ★ もやしのカレー和え ※啓明中2年生の給食はありません。
アスパラ・ペーコン・カボチ・玉ねぎ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/キノコインナー（鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆・酵母）・ケチャップ	米/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー/小松菜・もやし・のり/こねぎ	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/ソフポテト（じゃが芋・油）・きなこ	はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま油・ごま・トウモロコシ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コン・人参・グリソ・脱脂粉乳・小麦粉・生パン粉・ごま/缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん）・ヨーグルト	米/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・ごま・ごま油・トウモロコシ・にんにく・生姜・りんご・豚肉・豚肝臓・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干しいたけ・大豆たんぱく・ごま油・小麦粉/もやし・春雨・きゅうり・人参・ごま油

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇牛乳200mlは、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇19日（月）のはんぺんチーズフライにつきましては、はんぺんに卵が使用されています。

◇23日（金）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。今月使用する切り身（さんま・さば）には、魚卵の混入はありません。

