

給食だより 5 月

清田中学校 北野中学校

新緑の季節となりました。新しい生活リズムと環境に早く慣れるためにも、朝食をしっかりととり、規則正しい生活を心がけたいですね。

朝食は、身体が活動するための準備を整えます！

☆ エネルギー源や栄養素を補給します。

寝ている間に失われたエネルギーや栄養素を補給します。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



☆ 体をウォーミングアップさせます。

寝ている間に下がった体温が、ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。



☆ 便秘の予防にも

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて、大腸がぜん動運動を起こします。生活リズムが乱れると、便秘の原因となることもあります。



こんな朝ごはんがおすすめです

 **パン派なら…**

 or  + 

卵やツナのおかず
野菜が具のスープ

 **ご飯派なら…**

 or  or  + 

納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず食べましょう。そして体を作るはたらきがあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維がとれる野菜の「副菜」があると満点です。野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら副菜になって野菜も食べられますし、体が温まるので、ぜひとり入れていただきたいです。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを口にすることから始めてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでも OK です。習慣がついてきたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。

夜ふかしが朝食欠食の原因かも

札幌市学校給食栄養士会が札幌市の児童・生徒を対象におこなっている、「食生活に関する調査(令和 5 年)」の結果によると、中学 2 年生では、夜 12 時以降に就寝すると答えた割合が 23.1%で、その生徒たちが、小学校 5 年生の時の回答が 2.2%でした。小学校時より就寝時間が遅くなる生徒が大幅に増え、さらに朝食を毎日食べると回答した割合も減少しています。

中学生になると学習や部活などの時間が増え、小学校の時とは生活時間が大きく変わりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを大切にしたいですね。

月	火	水	木	金
5/6 振替休日 	5/7 和風そぼろごはん 味噌汁 ししゃものピリ辛揚げ (魚卵有) ご飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・味噌・油/じゃが芋・わかめ・長葱・味噌/カラフト子持ちシヤモ(魚卵有)・澱粉・小麦粉・油・豆板醤	5/8 背割りコッペ ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム パン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・油/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	5/9 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・ごま油/白花豆コロッケ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元果汁	5/10 パスタクリームソース ストローポテトサラダ ゆでパスタ・ベーコン・小松菜・玉葱・たもぎ茸・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・味噌/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・油・ごま
13 深川めし(あさり使用) ハンバーグきのこソース ミニトマト つぶつぶレモンゼリー 胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・味噌/ハンバーグ・たもぎ茸・ぶなしめじ・えのき茸・干椎茸・ごま/ミニトマト/カップ)つぶつぶレモンゼリー	14 豚丼 味噌汁 切り干し大根の煮付け ご飯/豚肉・生姜・グリーンピース・澱粉/厚揚げ・小松菜・味噌/切り干し大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・油	15 豆パン コーンシチュー 大根のサラダ くだもの パン/コーン・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油/(黄桃缶)	16 ごはん さつま汁 さばのスパイス揚げ 磯和え ご飯/豚肉・さつま芋・豆腐・油・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・長葱・しょうが・味噌/さば・生姜・にんにく・小麦粉・澱粉・油/小松菜・もやし・切り海苔	17 しょうゆラーメン アメリカンドッグ (ケチャップソース) くだもの ゆでラーメン/豚肉・メンマ・生姜・にんにく・油・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・茎わかめ/ポークフランク・小麦粉・卵・牛乳・油(ケチャップソース)/(りんご)
20 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ 温州みかんゼリー 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・にんにく・コーン・油・小松菜/十勝大豆コロッケ・油/カップ)国産温州みかんゼリー・FeCa	21 2年宿泊学習 チキンカレーライス ハムコーンサラダ 毎日骨太ベビーチーズ ご飯/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ/ハム・コーン・キャベツ・ごま油/毎日骨太MBPベビーチーズ	22 2年宿泊学習 揚げパン(リフトアップ) 麦入り野菜スープ(大麦使用) ラーメンサラダ パン・油・シヤモ/ベーコン・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦(押麦)/冷凍ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま油・ごま	23 2年休業日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ ナムル ご飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長葱・人参・筍・生姜・にんにく・油・オイスターソース・澱粉/えびシュウマイ・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・豆板醤・ごま	24 1年校外学習 たぬきうどん (えび・あさり使用) チーズポテト くだもの ゆでうどん・あさり・かたくち鰯煮干し・桜えび素干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・つと・干椎茸・たもぎ茸・長葱・小松菜/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳/(ジュシーオレンジ[河内晩柑])
27 コーンピラフ 高野豆腐フライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・油・パセリ/高野豆腐・小麦粉・卵・ごま・パン粉・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	28 3年修学旅行 ごはん 味噌けんちん汁 さんまのカレー揚げ のりの佃煮 ご飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌/さんま・生姜・小麦粉・澱粉・油/もみのり・ひじき・水飴	29 3年修学旅行 ロールパン シーフードグラタン (えび・いか・ほたて使用) コロコロオカラ・くだもの パン/いか・えび・ほたて・マカロニ・玉葱・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま/(パイン缶)	30 3年修学旅行 かき揚げ丼 (えび・いか・あさり使用) 味噌汁 くだもの ご飯/えび・いか・あさり・桜えび・素干し・しらす干し・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・油/豆腐・わかめ・長葱・味噌/(ジュシーオレンジ[河内晩柑])	31 3年休業日 山菜うどん きなこポテト くだもの ゆでうどん・鶏肉・油揚げ・つと・筍・落・わらび・たもぎ茸・なめこ・干椎茸・長葱・ほうれん草/じゃが芋・油・きな粉/(白桃缶)

★果物などの食材は、入荷状況等により急な変更をすることがあります。

★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を献立により、使いわけています。

★ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさりには、小さなイカ・エビ・かにが混入する場合があります。

★献立の下に、使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

◇畜肉製品アレルギー情報(アレルギー原因7品目と20品目を掲載)

・ポークフランク(豚肉) ・ロースハム(豚肉) ・バラベーコン(豚肉)

◇今月の加工品(主な食材)

- ・白花豆コロッケ(白花豆・マッシュポテト[じゃが芋]・バター・パン粉・小麦粉・大豆蛋白・植物油)
- ・つぶつぶレモンゼリー(水飴・上白糖・レモン果肉・レモン濃縮還元果汁・寒天・増粘多糖類・香料)
- ・ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉葱・パン粉[大豆由来有]・鶏卵・牛乳・香辛料)
- ・国産温州みかんゼリー(みかん濃縮還元果汁・ぶどう糖・砂糖・ゲル化剤・香料・酸味料)
- ・十勝大豆コロッケ(じゃが芋・大豆・玉葱・じゃが芋マッシュポテト・パン粉・小麦粉・大豆油・トウモロコシ澱粉・香辛料)
- ・毎日骨太ベビーチーズ(ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳たんぱく・乳化剤) ・冷凍ラーメン(小麦粉・かんすい・加工澱粉)
- ・えびシュウマイ(えび・いとよりだい・玉葱・豚脂・パン粉・植物性蛋白質・しょうゆ・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)

