

# 給食だより

5月

令和7年(2025年)4月30日  
札幌市立向陵中学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べ、栄養と休養をしっかりとりましょう。



## 朝ごはんをたべましょう

### ● どうして大切？

#### ① 脳を活発に働かせるため

脳にエネルギーがいきわたらないと脳は活発に働くことができません。

#### ② 睡眠によって下がっている体温を上げるため

体温が上がり、脳や体を活発にすることができ、免疫力も高まります。

#### ③ 朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるために、ある程度の食事の量と繊維質と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。



### ● 朝ごはんを食べないと？

- 疲れやすくなる。
- 昼食を食べすぎ、肥満になりやすい。
- お腹がすいてイライラしたり、勉強に集中できなかつたりする。
- 落ち着きがなく怪我をしやすくなる。

左記のような、さまざまな症状が出てきます。手の込んだ料理でなくても、簡単なもので十分です。まずは毎日、朝ごはんを食べましょう。



### 向陵中食育チャンネル がはじまります

5月から、毎月1回程度、給食時間に「向陵中食育チャンネル」としてTV放送を行います。今年度は“札幌産野菜を味わおう”など月によって色々なテーマを考えています。初回は小松菜ケーキを提供する5月23日に「札幌産小松菜」について放送予定です。

### 【今年度の給食の様子から】

4月10日のカレーライスから今年度の給食が始まりました。1年生は、はじめは準備に戸惑う姿もありましたが、慣れてくるとどのクラスも準備が早く、よく食べています。中には食缶が毎日すべて空っぽになって戻ってくるクラスもあり、給食室一同喜んでいきます。今年度の1年生は、2、3年生に負けにくい、よく食べているクラスが多く、頼もしく感じています。苦手な食品などもあるかもしれませんが、給食でたくさんの食経験を積んでいってほしいと願っています。



### ＝今月の給食から

#### 豆腐ナゲット (133kcal)

○材料：4人分

- 焼き豆腐 160g
- 鶏ひき肉 90g
- たまねぎ 50g
- サラダ油 少々
- 溶き卵 1/4個
- かたくり粉 大さじ3弱
- 塩・こしょう 少々
- 揚げ油
- ケチャップ 適量



○作り方

- ① 焼き豆腐は手でよくもみほぐし、ザルにあけて水をきっておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③ ①と②と鶏ひき肉・卵・かたくり粉をまぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③を小判型にして、油で揚げる。
- ⑤ 好みでケチャップをかける。

5月は、各学年旅行的行事もあり、お弁当を作る機会もありますね。冷めてもおいしいおかずとして、ボリュームたっぷりの「豆腐ナゲット」を紹介します。



# 5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200mL つきます。            *★は加工食品です。            *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。            *使用食材を記載しています。一部調味料や揚げ油等の記載を省略しています。詳細一覧をご希望の方はご連絡ください。            *アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にご家庭でもひとこと声かけをお願いします。            *今月後半は札幌産小松菜  が登場します！</p>			<p>1 <b>855 kcal</b>            和風そばろごはん            味噌汁 (じゃがいも、にら)            さばのカレー揚げ</p>	<p>2 <b>737 kcal</b>            味噌ラーメン            シナモンポテト            パイン缶詰</p>
<p>5    <b>こどもの日</b></p>	<p>6    <b>振替休日</b></p>	<p>7 <b>744 kcal</b>            横割パンズ            キャロットポタージュ            豆腐ハンバーグ★照り焼きソース            スライスチーズ            ミニトマト</p>	<p>8 <b>742 kcal</b>            あさりごはん            チキンカツ            ごま和え (小松菜、もやし)</p>	<p>9 <b>800 kcal</b>            ゆであげシーフード            トマトソース            ごまポテト            ヨーグルト</p>
<p>12 <b>822 kcal</b>            ビビンバ            野菜コロッケ★            フルーツサワー</p>	<p>13 <b>749 kcal</b>            キーマカレー            人参とコーンのサラダ</p>	<p>14 <b>732 kcal</b>            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</p>	<p>15 <b>752kcal</b>            ごはん            けんちん汁しょうゆ味            サバのソース焼き            のりとあさりの佃煮</p>	<p>16 <b>698 kcal</b>            塩ラーメン            きなこポテト            冷凍みかん</p>
<p>胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、油、小麦粉、パン粉、白ごま/缶詰 (みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)、ヨーグルト</p>	<p>白飯、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、油、小麦粉、トマト缶詰/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、油</p>	<p>角食/豚肉、にんじん、レタス、もやし、たけのこ、ほうれん草、干椎茸、油/はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、油/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ</p>	<p>白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/さば、しょうが、白ごま/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白ごま/じゃがいも、油、きなこ/みかん</p>
<p>19 <b>776 kcal</b>            コーンピラフ            豆腐ナゲット            ケチャップソース            フルーツカクテル</p>	<p>20 <b>819 kcal</b>            豚ミックス丼            味噌汁 (高野豆腐、わかめ)            甘夏かん            (2年なし)</p>	<p>21 <b>712kcal</b>            ソフトフランス            ポーククリームシチュー            小松菜としめじのサラダ            りんご缶詰            (2年なし)</p>	<p>22 <b>869 kcal</b>            ごはん            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            (2年なし)</p>	<p>23 <b>840 kcal</b>            きつねうどん            小松菜ケーキ            洋梨缶詰 </p>
<p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油/焼き豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、油、卵、片栗粉、油/缶詰 (みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース</p>	<p>白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、白ごま/高野豆腐、わかめ/甘夏かん</p>	<p>ソフトフランス/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、小松菜、ホールコーン、しめじ、白ごま、油/りんご缶詰</p>	<p>白飯/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、油、小麦粉、カレールウ/カラフトししゃも、片栗粉、小麦粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま</p>	<p>ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長ねぎ、たまぎたけ、ほうれん草/小松菜、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、スキムミルク/洋梨缶詰</p>
<p>26 <b>732 kcal</b>            とりめし             鮭の南部揚げ            からし和え (小松菜、キャベツ、ちくわ)</p>	<p>27 <b>712 kcal</b>            スタミナ丼            味噌汁 (小松菜、厚揚げ)            ジューシーオレンジ  </p>	<p>28 <b>784 kcal</b>            背割コッペ            アスパラのグラタン            セルフドック (ウインナー)            パイン缶詰</p>	<p>29 <b>829kcal</b>            ごはん             さつま汁            とり天 甘酢だれ            磯和え (小松菜、もやし)            (3年なし)</p>	<p>30 <b>701 kcal</b>            山菜うどん            十勝大豆コロッケ★            もやしのカレー和え            (1年・3年なし)</p>
<p>胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/しらす、小麦粉、卵、白ごま、黒ごま、油/小松菜、キャベツ、ちくわ</p>	<p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/小松菜、厚揚げ/ジュシーオレンジ</p>	<p>背割コッペ/アスパラ、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/チキンウインナー/パイン缶詰</p>	<p>白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、油/小松菜、もやし、切りのり</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たまぎたけ、なめこ、干椎茸、長ねぎ、ほうれん草/じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉、小麦粉、油/もやし、緑豆春雨、きゅうり、にんじん、ごま油</p>