

# 給食だより

5月

令和8年(2026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と食べ、栄養と休養をしっかりととりましょう。



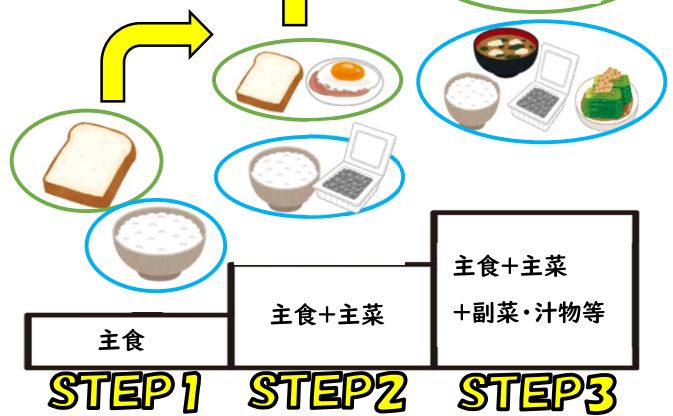
## 朝ごはん、食べていますか

札幌市内の小学校5年生、中学校2年生に朝食にどのようなものを食べることが多いかを聞いたところ、「主食のみ」または「主食と主菜」と答えた人は約6割、「主食・主菜・副菜」と答えた人は約3割でした\*。

主食は主に活動するためのエネルギー源、主菜は体をつくるもとになる栄養素、副菜・汁物等は体の調子を整える栄養素が含まれる食品が多いです。朝食を食べる習慣がない人はまずは「主食」をとりましょう。そして、徐々に「主食+主菜」をとり、「主食+主菜+副菜(汁物)」のように栄養バランスのとれた内容にしていけるとよいですね。

\*参考：令和6年度 札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査

◎主食が「ご飯」の時、「パン」の時の例



まず主食! プラス主菜 → 副菜・汁物等

## 【新企画】はじめます「郷土料理で日本味めぐり」

5月から、日常の食生活の中で自然に食べ継がれてきた全国の郷土料理を給食で味わうことで、郷土料理を大切にしていこうというねらいから、月に1回程度、「郷土料理で日本味めぐり」という企画を実施します。昨年度3学期に、1年生が家庭科の時間に提出した郷土料理レシピをもとに、給食用にアレンジしたものを社会科の地理の学習とも絡めながら、南から北へ地域ごとに1年を通して提供していきます。給食カレンダー等でもお知らせしていく予定です。



## 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「郷土料理で日本味めぐり」など月によって色々なテーマを考えています。初回は5月25日に「日本味めぐり・沖縄」を放送予定です。



二今月の給食から

### 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。            *今月の旬の食べもの：ジューシーオレンジ  アスパラ  札幌産小松菜 </p>				<p>1 754 kcal            ごはん            すき焼き（豚肉）            揚げポークシュウマイ★            りんご</p> <p>白飯/豚肉、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、たまねぎ、焼き麩、春菊、干椎茸/豚肉、牛肉、たまねぎ、でん粉、粒状大豆たんぱく、小麦粉、油/りんご</p>
<p>4</p>  <p>みどりの日</p>	<p>5</p>  <p>こどもの日</p>	<p>6</p>  <p>振替休日</p>	<p>7 805 kcal            横割パンズ            ベーコンシチュー            豆腐ハンバーグ★            ヤンニョムソース            あさりのカリッとサラダ</p> <p>横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉、にんにく、白ごま/あさり、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま</p>	<p>8 759 kcal            キーマカレー            小松菜とコーンのサラダ</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、小松菜、ホールコーン、白ごま、油</p>
<p>11 771 kcal            パスタカレーソース            (レバー入り)            フレンチポテト</p> <p>ソフトパスタ、豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆水に、たまねぎ、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、油、パセリ、こんろぎこ、油、カレールー/じゃがいも、油</p>	<p>12 730 kcal            ビビンバ            野菜コロッケ★            パイン缶詰</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、油、にんじん、ほうれん草、ごま油、もやし、白ごま/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、コーン、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、油、小麦粉、生パン粉、白すりごま/パイン缶詰</p>	<p>13 792 kcal            ごはん            ピリカラすき焼き            チキンナゲット★            たたききゅうり</p> <p>白飯/豚肉、油、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、たまねぎ、白すりごま、ごま油、にんにく、しょうが、りんご/鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、とうもろこし粉、クラッカー粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま</p>	<p>14 725 kcal            揚げパン（ソフトフランス）            麦入り野菜スープ            ラーメンサラダ</p> <p>ソフトフランス、油、グラニュー糖/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、押麦/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、白ごま</p>	<p>15 764 kcal            かき揚げ丼（えび入り）            味噌汁（小松菜、厚揚げ）            ジューシーオレンジ </p> <p>白飯、むきえび、あさり、桜えび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油/小松菜、厚揚げ/ジューシーオレンジ</p>
<p>18 792 kcal            きつねうどん            ごまだんご            枝豆</p> <p>ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長ねぎ、たまねぎ、ほうれん草/白玉もち、黒すりごま/枝豆</p>	<p>19 742 kcal            あさりごはん            チキンカツ            ごま和え（小松菜、もやし）            (2年なし)</p> <p>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、干椎茸、しらたき、グリーンピース、油/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/小松菜、もやし、白すりごま</p>	<p>20 762 kcal            ごはん            さつま汁            サバのソース焼き            磯和え（ほうれん草、もやし）            (2年なし)</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/さば、しょうが、ウスターソース、白ごま/ほうれん草、もやし、もみり</p>	<p>21 782 kcal            黒コッペパン            ポーククリームシチュー            小松菜サラダ            りんご缶詰             (2年なし)</p> <p>黒コッペパン/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、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油/りんご缶詰</p>	<p>22 833 kcal            豚ミックス丼            味噌汁（高野豆腐、わかめ）            パイン缶詰</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、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/パイン缶詰</p>
<p>25 683 kcal            沖縄そば             ゴーヤチャンプルー            沖縄パインゼリー            (日本味めぐり・沖縄)</p> <p>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ、ほうれん草/豚肉、もやし、焼き豆腐、にんじん、にがうり、ごま油、糸かつお/パイン(果肉、果汁)、寒天</p>	<p>26 782 kcal            とりめし            ぶりの南部揚げ            からし和え（小松菜、キャベツ、ちくわ）</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/ぶり、小麦粉、卵、油、白ごま、黒ごま/小松菜、キャベツ、ちくわ</p>	<p>27 841 kcal            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</p> <p>白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、片栗粉/カラフトししゃも、片栗粉、小麦粉、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま</p>	<p>28 792 kcal            背割コッペ             アスパラのグラタン            セルフドック（フランク）            ジューシーオレンジ</p> <p>背割コッペ/グリーンアスパラガス、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、粉チーズ/ポークウインナー/ジューシーオレンジ</p>	<p>29 763 kcal            コーンピラフ            豆腐ナゲットケチャップソース            フルーツミックス（汁あり）            (1・3年なし)</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/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)</p>