





ランチタイム

2026年4月30日発行
札幌市立日章中学校
札幌市立幌東中学校

5月

朝ごはんをしっかりと食べましょう

なぜ朝ごはんが大切なのでしょう

<p>体温を上げる</p>	<p>■体が温まり、活発に動くことができます。 睡眠中は体温が下がっていますが、起きた後も低い状態が続くと腹痛が起こるなど、体の調子が悪くなる場合があります。</p> <p>■体温が低くなると免疫力も低下します。</p> 
<p>頭の働きがよくなる</p>	<p>■体だけではなく、脳の温度も上がります。 脳の温度が低いと集中力がなくなります。</p> <p>■脳は、ブドウ糖(糖質が分解されてできる物質)のみをエネルギー源とし、活動しているときだけではなく、睡眠中もブドウ糖を消費しています。そのため、朝、目が覚めたときには、脳は、エネルギー不足の状態になっています。脳のエネルギーが足りなくなると疲れた感じが続き、やる気がおきない、集中力がなくなるなどといった症状があらわれることがあります。</p> 
<p>栄養不足の予防になる</p>	<p>■朝食を抜くと1日に必要な栄養量を確保することが難しくなります。 3食の中で、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。</p> <p>料理の例</p> 
<p>排便リズムをととのえる</p>	<p>■食べ物を食べると胃がふくらみ、大腸が動き出します。(胃結腸反射) それにより、大腸の便が直腸に運ばれ、便意を感じて排便されます。</p> 

5月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます



- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしかりかりフライ
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
		<p>◆献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。調味料や油、だし汁、少量の食材などは記載しておりません。</p> <p>◆揚げ油は、毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。</p>		<p>1日 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ ナムル</p> <p>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま /豚肉・小麦粉・じゃが芋でん粉 /小松菜・もやし・ハム・ごま</p>
<p>4日 みどりの日</p> 	<p>5日 こどもの日</p> 	<p>6日 振替休日</p> 	<p>7日 山菜うどん ごまだんご 洋なしのシロップ漬</p> <p>ソフトめん/鶏肉・油揚げ・つと(かまぼこ)・たけのこ・ふき・わらび・たまぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草 /白玉もち・ごま /洋なし</p>	<p>8日 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/ポテトコロッケ(野菜)/缶詰(みかんシロップ漬、パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、梨シロップ漬)</p>
<p>11日 キーマカレー 切干大根のサラダ</p> <p>米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・トマト缶詰・みそ /切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・みそ</p>	<p>12日 黒角食・チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ パインのシロップ漬</p> <p>パン/鶏肉・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ /小松菜・とうもろこし・ハム・ごま /パイン</p>	<p>13日 ごはん・おひたし 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ</p> <p>ごはん/小松菜・白菜・かつお節 /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・オイスターソース・じゃが芋でん粉/いわしのかりかりフライ</p>	<p>14日 きつねうどん ごまポテト 枝豆</p> <p>ソフトめん/油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまぎたけ・ほうれん草 /フレンチポテト・ごま /枝豆</p>	<p>15日 コーンピラフ 豚肉のバーベキューソース フルーツカクテル</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム/豚肉・小麦粉・じゃがいもでん粉 /リンゴ果汁・缶詰(みかんシロップ漬、パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、梨シロップ漬、なつみかんシロップ漬)</p>
<p>18日 ごはん けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮</p> <p>米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ /さば・ごま・みそ /のり・ひじき・あさり</p>	<p>19日 メンチカツバーガー (メンチカツ/横割りバンズパン・スライスチーズ) イタリアンスープ 河内晩柑(ジュースーオレンジ)</p> <p>メンチカツ/パン/チーズ /マカロニ・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ベーコン・鶏ガラ /河内晩柑</p>	<p>20日 豚ミックス丼 みそ汁 黄桃のシロップ漬</p> <p>米・豚肉・じゃが芋でん粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん・ごま /じゃがいも・にら・みそ/黄桃</p>	<p>21日 パスタカレーソース フレンチポテト</p> <p>ソフトパスタ/豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・りんご・小麦粉・カレー粉・トマト・鶏ガラ /フレンチポテト</p>	<p>22日 とりめし ぶりのみそてり焼き からしあえ</p> <p>胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ /ぶり・みそ・しょうが・ごま /小松菜・キャベツ・ハム</p>
<p>25日 ごはん ピリ辛すき焼き 野菜春巻 おかかふりかけ</p> <p>米/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまぎたけ・ごま・トウバンジャン・にんにく・しょうが・りんご/野菜春巻 /しらす干し・のり・ごま・かつお節</p>	<p>26日 コッパパン ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ 大根サラダ</p> <p>パン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/豆腐ハンバーグ・醤油・じゃが芋でん粉/大根・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま</p>	<p>27日 ごはん・ナムル 豆腐のトロトロ煮 子持ちカラフトししゃものから揚げ</p> <p>米/ほうれん草・もやし・ハム /豆腐・鶏肉・にんじん・小松菜・長ねぎ・鶏ガラ /子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋でん粉/きゅうり・ごま</p>	<p>28日 塩ラーメン 青のりポテト 河内晩柑(ジュースーオレンジ)</p> <p>ソフトラーメン/豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま・鶏ガラ /フレンチポテト・青のり/河内晩柑</p>	<p>29日 わかめごはん 豚汁 チキンカツ</p> <p>胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・みそ /鶏肉・鶏卵・小麦粉・パン粉</p>