

# 給食だより

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立前田北中学校  
札幌市立手稲西中学校  
札幌市立星置中学校

手稲山に残った雪もあと少しになってきました。新しい生活には慣れてきたでしょうか。気温の寒暖差が大きく、5月は連休や各学年校外活動も予定されているので体調を崩さないように気を付けたいですね。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源！ 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休み無く働いているので、朝起きたときには脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんを食べて脳のスイッチをONにしましょう！



## 朝ごはんをぬいたらダイエットできる...？

朝ごはんをぬくと空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値が上がる原因になります。その結果、血液中で多くなりすぎたブドウ糖は使われずにやがて脂肪になって体内に蓄積され、肥満になりやすくなると言われています。また、朝ごはんを食べていないので、燃料不足状態となり、体は省エネモード状態(代謝が落ちる)になってしまうので、朝ごはんをぬくと、やせるどころかかえって太りやすい体質になってしまいます。

子どもの時は、まだ体が成長途中の段階なので1日3回の食事からしっかり栄養をとることが大切です。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。



月		火		水		木		金	
今年も西区の小別沢地区(ばんけいスキー場の近く)で栽培された小松菜を給食に使用します!(5/14・5/22・5/27)今年度も給食ではJAとの協力により、札幌産の作物を積極的に使用する予定です。使用する日は給食カレンダーにてお知らせしていく予定です。								1	774kcal
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7	745kcal	8	807kcal
						ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶		横割パンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ スライスチーズ 大根サラダ	
11	815kcal	12	801kcal	13	805kcal	14	853kcal	15	728kcal
豚ミックス丼 味噌汁 磯和え		沖縄そば サーターアングギー パン		とりめし ぶりの南部揚げ ごま和え		ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし		揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	
18	771kcal	19	722kcal	20	782kcal	21	792kcal	22	790kcal
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 からし和え		山菜うどん ごまだんご パン		あさりごはん 白花豆コロッケ フルーツミックス		ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり		黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃	
25	758kcal	26	776kcal	27	721kcal	28	842kcal	29	812kcal
ドライカレー 小松菜とコーンのサラダ		きつねうどん きなこポテト 枝豆		コーンピラフ チキンカツ しょうが和え		ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル		背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック 大根サラダ	

5月1日(金)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)
横割パンズ	ピピンバ	横割パンズ	豚ミックス丼	沖縄そば	とりめし	ご飯	揚げパン	かき揚げ丼(えび入り)
ポテトスープ	米(はいが精米)	ベーコンシチュー	白飯	ソフトラーメン	米(はいが精米)	豆腐	ソフトフランスパン	白飯
ベーコン	おおむぎ(米粒麦)	ベーコン	豚肉	豚肉	おおむぎ(米粒麦)	豚肉	グラニュー糖	むきえび
じゃがいも	豚肉	じゃがいも	醤油	しょうが	醤油	ピーマン	シナモン	あさり(水煮)
にんじん	焼き豆腐	たまねぎ	しょうが	にんにく	鶏がらスープ	長ねぎ	麦入り野菜スープ	さくらえび
たまねぎ	メンマ	にんじん	かたくり粉	醤油	しょうが	にんじん	ピーマン	たまねぎ
パセリ	長ねぎ	パセリ	小麦粉	きび砂糖	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	にんじん
醤油	しょうが	パセリ	厚揚げ	こねぎ	きび砂糖	たけのこ(水煮)	キャベツ	ごぼう
黒こしょう	にんにく	小麦粉	たまねぎ	ほうれんそう	ほうれんそう	しょうが	セロリー	しゅんぎく
白ワイン	醤油	バター	たけのこ(水煮)	黒こしょう	ぶりの南部揚げ	しょうが	パセリ	ひじき
鶏がらスープ	きび砂糖	牛乳	にんじん	豚骨	ぶり	にんにく	押麦	切り干し大根
鳥がら	ごま油	豆乳	ピーマン	昆布	醤油	醤油	醤油	小麦粉
レバー入りハンバーグ	トウバンジャン	チーズ	きび砂糖	煮干し	黒こしょう	きび砂糖	白こしょう	全卵
冷凍レバー入りハンバーグ	にんじん	スキムミルク	白ごま	にんじん	小麦粉	オイスターソース	黒こしょう	醤油
ケチャップ	ほうれんそう	白こしょう	味噌汁	サーターアングギー	全卵	黒こしょう	かたくり粉	きび砂糖
ウスターソース	もやし	白ワイン	凍り豆腐	小麦粉	白ごま	かたくり粉	鶏がらスープ	かたくり粉
きび砂糖	白ごま	鶏がらスープ	カットわかめ	ベーキングパウダー	黒ごま	鳥がら	鳥がら	むろあじ
赤ワイン	長ねぎ	国産大豆豆腐ハンバーグ	長ねぎ	白ごま	ごま和え	冷凍いわしのカリカリフライ	ラーメンサラダ	宗田
からし	しょうが	冷凍国産大豆使用豆腐ハンバーグ	白みそ	全卵	ほうれんそう	おひたし	ラーメン	味噌汁
スライスチーズ	にんにく	ケチャップ	赤みそ	黒砂糖	もやし	こまつな	ラーメン	厚揚げ
大根サラダ	醤油	きび砂糖	むろあじ	パン	白すりごま	はくさい	ラーメン	こまつな
だいこん	きび砂糖	ごま油	昆布		醤油	系かつお	ラーメン	もやし
まぐろ・水煮	穀物酢	ごま油	磯和え		きび砂糖	醤油	ラーメン	ホールコーン
きゅうり	ごま油	唐辛子	ほうれんそう			にんじん	ラーメン	醤油
にんじん	冷凍野菜コロケ	冷凍野菜コロケ	もやし			穀物酢	ラーメン	きび砂糖
白ごま	黄桃	あさりのカリッとサラダ	もみのり			きび砂糖	ラーメン	ごま油
醤油		あさり(水煮)	醤油			からし	ラーメン	からし
きび砂糖		しょうが				白ごま	ラーメン	からし
ごま油		醤油					ラーメン	からし
穀物酢		小麦粉					ラーメン	からし
黒こしょう		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし
		あさりのカリッとサラダ					ラーメン	からし
		あさり(水煮)					ラーメン	からし
		しょうが					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		小麦粉					ラーメン	からし
		かたくり粉					ラーメン	からし
		きゅうり					ラーメン	からし
		キャベツ					ラーメン	からし
		にんじん					ラーメン	からし
		醤油					ラーメン	からし
		穀物酢					ラーメン	からし
		きび砂糖					ラーメン	からし
		からし					ラーメン	からし
		ごま油					ラーメン	からし
		白ごま					ラーメン	からし