

給食だより 5月

令和8年(2026年)5月1日

札幌市立中島中学校

早寝・早起き・朝ごはんで生活習慣を整えましょう！！

新年度が始まり1か月がたちました。緊張した毎日を過ごした疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期です。また、生活習慣も乱れがちになります。子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

朝食は、一日の元気の源です。朝食をとる習慣を、今のうちに身に付けておきましょう。

札幌市学校給食栄養士会で毎年実施している「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査(中学2年生)」の結果を見ると、「朝食を毎日食べる」と回答した生徒は全市平均は77.1%、中島中では74.4%と全市平均を下回りました。また、朝食の内容を「主食のみ食べる」と回答した生徒は全市平均は26.1%、中島中学校では37.5%でした。

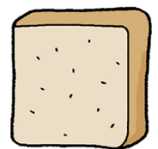
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

◎まずは主食をしっかり食べましょう◎

主食とは、ごはんやパン、めんなどの主にエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれていて食事の中心となるものです。生命を維持したり日々を健康に過ごしたりするためには、毎日適正な量のエネルギーが必要になります。主食の次は肉や魚・卵などのおかずの主菜・野菜のおかずの副菜と、少しずつステップアップしていきましょう。

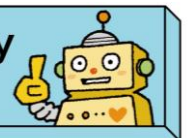


Q. 朝ごはんが用意されていないときは…?

A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。



Let's study English♪







朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

5月の予定献立

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月	火	水	木 7日	金 8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	とりめし ★ぶりの南部揚げ からし和え	沖縄そば サーターアンダギー パイン缶
			胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油/ぶり 小麦粉 卵 いりごま 油/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/	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/小麦粉 いりごま 卵 油/パイン缶/
11日	12日	13日	14日	15日
コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス	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	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ジュシーオレンジ	開校記念日
胚芽精米 大麦 バター ベー コン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 油/ 焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 油 卵 片栗粉 パン粉 /みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょう が にんにく 油 片栗粉/い わし 片栗粉 しょうが じゃ が いも 玄米 パン粉 油/小 松菜 白菜 糸かつお/ 夏みかん缶/	ソフトフランスパン 油/ベー コン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ラーメ ン ハム きゅうり もやし コーン 人参 ごま油 いりご ま/	白飯 えび いか あさり さく らえび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切 干大根 小麦粉 卵 油 片栗 粉/厚揚げ 小松菜 みそ/ ジュシーオレンジ/	
18日	19日	20日	21日	22日
ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶	ご飯 豆腐のトトロ煮 カラフトししゃもの ピリカラ揚げ ナムル	横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ あさりのカリッとサラダ	豚ミックス丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ) パイン缶	パスタカレーソース フレンチポテト
胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんに く 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし いりごま/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン グリン ピース 脱脂粉乳 小麦粉 パン 粉 油/黄桃缶	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ね ぎ 人参 しょうが にんにく 油 片栗粉/カラフトししゃも(子持 ち) 片栗粉 小麦粉 油/ハム ほう れん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 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 玉ねぎ パン粉 小麦たんぱく/あさり しょうが 小 麦粉 片栗粉 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 いりごま/	白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 油 いりごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/パイン缶	ソフトパスタ 豚肉 豚レバー 大 豆 玉ねぎ 人参 マッシュルー ム りんご セロリ しょうが にん にく 油 パセリ 小麦粉/じゃが いも 油/
25日	26日	27日	28日	29日
あさりごはん ★チキンカツ ごま和え	ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ	背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック ジュシーオレンジ	キーマカレー 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
胚芽精米 大麦 あさり しょう が 油揚げ 人参 ごぼう た けのこ しいたけ 白滝 グリ ンピース 油/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし すりごま/	白飯/鶏肉 豆腐 つきこん にゃく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ 油/さば しょうが みそ いりごま/しらす干し 糸かつ お のり いりごま/	背割コッペパン/グリーンア スパラ ベーコン マカロニ 玉ねぎ 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/ジュシーオー レンジ/	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロ リ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 みそ/ハム 小松菜 コーン いりごま 油/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つとしい たけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん 草/じゃがいも 油 きな粉/枝豆/

○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○今月の給食から○

8日(金)…サーターアンダギー…沖縄の料理です。黒砂糖やいりごま、小麦粉などで作った生地をひとつひとつ手で丸めて形を整え、油で揚げます。

27日(水)…アスパラのグラタン…北海道産のアスパラを使用します。この季節ならではの旬の味覚を味わってみたいと思います。