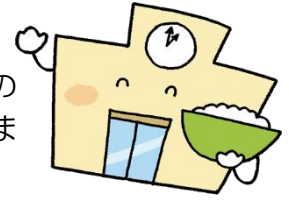


給食だより

2026. 4. 8
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

いよいよ新年度がスタートしました。
学校では、子どもたちの成長のため、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れながら、安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。



..... 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。



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

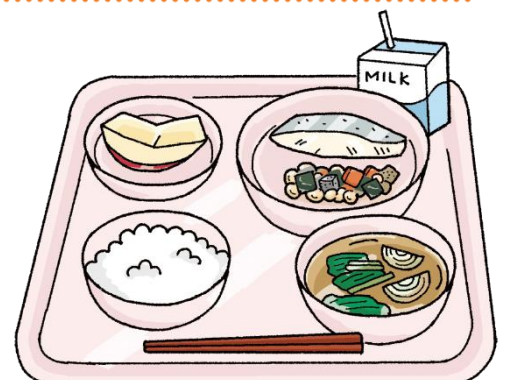
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

給食の栄養

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。また、家庭の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンA、B₁、B₂、食物繊維は給食で摂取する割合を高くしています。塩分については、だしなどを活用して減塩できるよう薄味を心がけています。





4月のよていにこんだて

月	火	水	木 9日	金 10日
<p>※牛乳（200ml）は毎日つきます。 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えびが含まれている献立です。 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。</p>			<p>入学式</p>	
<p>13日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>◎★横割りパンズパン 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 ケチャップソース</p>	<p>15日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル</p>	<p>16日 パスタミートソース 青のりポテト</p>	<p>たきこみいなり ★野菜コロッケ おひたし</p> <p>●胚芽米 大麦 油揚げ にんじん しいたけ ひじき ごま のり/●じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン スキムミルク グリーンピース 小麦粉 ごま パン粉/●小松菜 もやし かつおぶし/</p>
<p>●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/● 小松菜 ベーコン もやし ごま/</p>	<p>●卵 スキムミルク/● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ/● 牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー/● チーズ/●大根 まぐろ水 煮 きゅうり にんじん ごま/</p>	<p>●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ ごま油/●カラフトししゃも (子持ち) 小麦粉/●ほう れん草 もやし にんじん ハム ごま/</p>	<p>●ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが パセリ トマト/●じゃが芋 あおのり/</p>	<p>●胚芽米 大麦 豚肉 長 ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/●かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 パン粉/ ●黄桃/</p>
<p>20日 厚揚げ入り肉炒め丼(ホウリ草) みそ汁 くだもの</p>	<p>21日 ◎★角食パン ★チキングラタン あさりのサラダ ★きなこクリーム</p>	<p>22日 ピリカラチキン丼 すまし汁 くだもの</p>	<p>23日 しょうゆラーメン チーズフォンデュサン ドコロッケ くだもの</p>	<p>24日 ひじきごはん からしあえ さんまのかばやし</p>
<p>●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●キャベツ 油揚げ/ ●清見オレンジ/</p>	<p>●卵 スキムミルク/●鶏肉 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ ●あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま/●豆乳 きなこ バター/</p>	<p>●精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/ ●そうめん つとしいたけ ほうれん草 長ねぎ/ ●りんご/</p>	<p>●ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/●じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 粉末状大豆 たん白/●黄桃/</p>	<p>●胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 にんじん グリンピース/●小松菜 キャベツ ちくわ/●さんま 小麦粉 ごま/</p>
<p>27日 和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ</p>	<p>◎★ロールパン ★あさりのチャウダー 厚揚げサラダ くだもの</p>	<p>29日 昭 和 の 日</p>	<p>30日 肉うどん くだもの あべかわだんご</p>	<p>1日 ★チキンウィンナーライス 星のコロッケ フルーツミックス</p>
<p>●精白米 鶏肉 豆腐 切り 干し大根 干しいたけ しょうが 油揚げ ひじき ごぼう にんじん ごま/● じゃがいも にら/●さば しょうが 小麦粉/</p>	<p>●卵 スキムミルク/●あ さり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/●厚揚げ しょうが 小麦粉 きゃべつ きゅうり にん じん ごま/●清見オレンジ /</p>		<p>●ソフトメン 豚肉 油揚げ にんじん つと 小松菜 長ねぎ しいたけ たもぎ/ ●りんご/●白玉もち きなこ/</p>	<p>●胚芽米 大麦 バター 無塩せきチキンウィンナー (鶏肉 豚肉) 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト/● じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/</p>



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

栄養バランスの整った朝ごはんがよいとわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用するなど、工夫をしてみましょう。