



# 給食だより



令和7年4月30日 札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校

新年度が始まって約1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように十分気をつけましょう。

## 1日のスタートは朝ごはんから！

### 朝ごはんの効果

#### ○脳の働きが活発になる

脳は主食に多く含まれる、ブドウ糖をエネルギー源としています。朝ごはんを食べることで、集中力や記憶力が高まります。

#### ○エネルギーを補給する

寝ている時もエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギー不足状態です。朝食を食べることで午前中の活動に必要なエネルギーを補うことができます。



#### ○体温が上がる

朝ごはんを食べると寝ている間に下がった体温が上がって血行がよくなるため、朝から元気に活動できます。また貧血などで体調を崩しにくくなります。

#### ○排便が促される

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて排便を促すため、便秘の予防につながります。

## ステップアップ！朝ごはん

### ステップ1「主食」

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンなどの「主食」からスタートしましょう。主食に多く含まれるブドウ糖が朝の脳を目覚めさせます。



### ステップ2「主食+主菜」

目玉焼き、納豆、ウィンナーなどたんぱく質をメインとした「主菜」を組み合わせます。たんぱく質は体温を上げる働きがあり、午前中の集中力・やる気アップにつながります。



### ステップ3「主食+主菜+副菜」

サラダ、和え物、具たくさんの味噌汁などの「副菜」も組み合わせます。主食や主菜だけでは不足するビタミン類やミネラル類をとることができます。






### 朝ごはんが食べたくなるコツ♪

1. 夜更かししない！
2. 夜食を控える！
3. 早寝早起きをする！
4. 毎日決まった時間に食事をとる！

# 5月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。 丘珠中

月	火	水	木	金
<p><b>カルシウムが豊富な牛乳を休日にも飲みましょう!</b></p> <p>牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン類などをバランスよく含んでいます。特に牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期である中学生の骨の形成に欠かせません。</p> <p>毎日の食事で必要な量をとるのは難しいため、給食のない日も家で牛乳を飲んでカルシウムをチャージしましょう。</p> 		<p><b>1日</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまのかば焼き</p> <p>白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・一味唐辛子/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/さんま・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・生姜・白ごま</p>	<p><b>2日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">4組校外学習</span> しょうゆラーメン チーズポテト 黄桃缶</p> <p>ソフト麺・豚肉・ママ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し/じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレッドチーズ・牛乳・スキムミルク/黄桃缶</p>	
<p><b>5日</b> 子どもの日</p> 	<p><b>6日</b> 振替休日</p> 	<p><b>7日</b> 角食 みだくさんスープ はんぺんの チーズフライ チョコクリーム</p> <p>角食/豚肉・人参/たまご・たけのこ・ほうれん草・干しいたけ・醤油・食塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・豚骨スープ・昆布/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉・菜種油/豆乳・チョコレート/ビュアコア・きび砂糖・ココナッツ</p>	<p><b>8日</b> ごはん けんちん汁 さばのソース焼き のりとあさりの佃煮</p> <p>白飯/鶏肉・豆腐・つきごんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・酒・むろあじ・昆布・宗田かつお/さば・生姜・酒・ウスターソース・きび砂糖・赤味噌・白ごま/あさり・生姜・もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・きび砂糖・水あめ</p>	<p><b>9日</b> 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・たまごたけ・ほうれん草・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/じゃがいも・菜種油・白すりごま・きび砂糖・食塩/枝豆・食塩</p>
<p><b>12日</b> ピピンパ 野菜コロッケ フルーツミックス</p>	<p><b>13日</b> ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ たたききゅうり</p>	<p><b>14日</b> 横割パンズパン キャロットポタージュ 国産大豆 豆腐ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ</p>	<p><b>15日</b> とり天丼 さつま汁 磯和え</p>	<p><b>16日</b> パスタシーフード トマトソース フレンチポテト ヨーグルト</p>
<p>胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・ママ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子/野菜コロッケ・菜種油/みかん缶・ハイ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖</p>	<p>白飯/豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・食塩・黒こしょう・鶏がらスープ/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢/きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま</p>	<p>横割パンズパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・バター・サラダ油・キャロットポタージュ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/国産大豆豆腐ハンバーグ・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉/スライスチーズ/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・白こしょう・からし</p>	<p>白飯・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・食塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油・きび砂糖・みりん・むろあじ・宗田かつお/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・赤味噌・白味噌・酒・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/小松菜・もやし・切りのり・醤油</p>	<p>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ/トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/じゃがいも・菜種油・食塩・黒こしょう/ヨーグルト</p>
<p><b>19日</b> とりめし 味噌汁 鮭の南部揚げ</p>	<p><b>20日</b> キーマカレー コロコロサラダ</p>	<p><b>21日</b> ツイストパン アスパラのグラタン あさりのサラダ パイン缶</p>	<p><b>22日</b> スタミナ丼 味噌汁 いわしの カリカリフライ</p>	<p><b>23日</b> 山菜うどん 大学いも りんご</p>
<p>胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・食塩・醤油・酒・みりん・きび砂糖/豆腐・小松菜・えのきだけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/鮭・食塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・白ごま・黒ごま・菜種油</p>	<p>白飯・豚ひき肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レースン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤味噌・食塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・シナモン/ハム・凍り豆腐・きび砂糖・醤油・酒・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・食塩・白こしょう・白ごま</p>	<p>ツイストパン/アスパラガス・ベーコン・マロロ・玉ねぎ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク/シュレッドチーズ・スライスチーズ・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま/パイン缶</p>	<p>白飯・豚肉・ママ・人参・もやし・にんにく・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/いわしのカリカリフライ・菜種油</p>	<p>ソフトめん・鶏肉・油揚げ/つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま/りんご</p>
<p><b>26日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">3年修学旅行①</span> コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツ白玉</p>	<p><b>27日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">3年修学旅行②</span> 豚ミックス丼 味噌汁 ジュシーオレンジ</p>	<p><b>28日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">3年修学旅行③</span> 黒コッペパン ポーク クリームシチュー 小松菜と ベーコンのサラダ りんご</p>	<p><b>29日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">3年臨時休業日</span> ごはん すき焼き ぎょうざ もやしのカレー和え</p>	<p><b>30日</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">1年野外学習 PTA 試食会</span> 塩ラーメン 小松菜ケーキ ミニトマト</p>
<p>胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・食塩・黒こしょう/焼き豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・片栗粉・食塩・黒こしょう・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/みかん缶・ハイ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・白玉もち・上白糖・白ワイン</p>	<p>白飯・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖・酒・みりん・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ジュシーオレンジ</p>	<p>黒コッペパン/豚肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・きび砂糖・黒こしょう・白ごま/りんご</p>	<p>白飯/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干しいたけ・醤油・きび砂糖・黒砂糖・酒・みりん・し・カレー粉・緑豆春雨・きゅうり・人参・醤油・きび砂糖・食塩・ごま油</p>	<p>ソフト麺・豚肉・生姜・にんにく・ママ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・ごま油・白ごま・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/小松菜・小麦粉・ホトケケシクス・ベーキングパウダー・卵・きび砂糖・牛乳・バター・スキムミルク/ミニトマト</p>