

給食だより 5月

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立陵北中学校

生活リズムを整えましょう!

暖かな季節になってきました。中学校での新しい生活が始まり、あっという間に1か月が過ぎましたね。みなさんこの1か月で新しい環境に慣れましたか?この時期は自分でも気づかないうちに心や体に疲れがたまりやすい時期でもあります。

特に5月はゴールデンウィークがありますね。連休中に生活リズムが崩れてしまうと、休み明けに心も体も学校モードに戻すのが大変になってしまいます。

元気に5月を乗り切るための「生活リズム整え術」をご紹介します!

① 体内時計を整えよう!

朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びましょう。光を目から取り入れることで体内時計がリセットされ、1日の活動リズムがスタートします!

次に、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れてくれます!



② 睡眠を意識してみよう!

休みの日だからと夜更かししていませんか?

夜更かしをすると自立神経のバランスが乱れやすくなります。休みの日でも、早寝早起きを心がけ、いつもの時間の起床時間+1時間以内を目指しましょう!



③ 規則正しく・バランスのよい食事を摂ろう!

1日3食決まった時間に食事を摂ることで、生活リズムが整っていきます。朝食抜きや夜遅くに食べるなどを繰り返すと体内時計はどんどん乱れていきます。

また、3食しっかり食べていても「○○だけ」「○○抜き」のように偏った食事では、必要な栄養素が不足してしまいます。「主食・主菜・副菜」の揃った食事を心がけましょう!

夜のスマホには要注意!

スマートフォンやパソコンなどの明るい光は睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌を抑え、寝つきが悪くなってしまいます。

寝る1時間前にはスマホをやめて、部屋を少し暗くすると睡眠の質が上がります。



* 今月の給食の旬の食材を紹介します! *

春の食材は、冬の間蓄えた栄養をたっぷり含み、私たちの体を活動的な状態へと導いてくれるものが豊富です。これら食材を積極的に食事に取り入れ、心も体も元気な春を過ごしましょう。

5/14 あさりのカリッとサラダ

「あさり」の旬は春と秋の年に2回あります。

特に春は産卵期に向けて、栄養を蓄え、最も身入りがよくふっくらとしています。

5/25 山菜うどん

「春の山菜」には、たけのこやわらび、ふきのとうなどがあります。山菜の苦みやえぐみは「ポリフェノール」によるもので、体にたまった毒素などを排出してくれます。

5/28 アスパラグラタン

「アスパラ」の旬は、春から初夏にかけてです。この時期の「春芽」は柔らかく、甘みや栄養価が高くなります。一般的に4月下旬から5月中旬のアスパラが最も美味しいといわれています。

5月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

新川中 陵北中

月	火	水	木	金
<p>*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。</p> <p>*果物は、気候や価格の変動により変更になることもあります。</p> <p>果物アレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。</p> <p>*あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。</p> <p>*揚げ油は2~3回使いまわしています。</p>				<p>1</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼</p> <p>味噌汁</p> <p>甘夏</p> <p>豚肉 肩 人参 サラダ油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ/甘夏</p>  
<p>4</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>揚げパン</p> <p>麦入り野菜スープ</p> <p>ラーメンサラダ</p> <p>ベーコン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 セロリ パセリ 大根 麦/生ラーメン ハム 胡瓜 もやし ホールコーン 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>8 西区産しろな使用</p> <p>ごはん </p> <p>さつまい </p> <p>十勝大豆コロッケ</p> <p>磯和え</p> <p>豚肉 肩 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/十勝大豆コロッケ 揚げ油/西区産しろな もやし もみのり</p>
<p>11 沖縄献立</p> <p>沖縄そば</p> <p>サーターアンダギー</p> <p>パイン缶</p> <p>ソフトラーメン 豚肉もも 生姜 にんにく 小ねぎ ほうれん草/小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま 卵 サラダ油 揚げ油/パイン缶</p>	<p>12</p> <p>とりめし</p> <p>ぶりの南部揚げ</p> <p>からし和え</p> <p>胚芽精米 大麦 鶏肉むね 鶏肉もも 生姜 玉ねぎ サラダ油/ぶりの切り身 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま 揚げ油/焼き竹輪 小松菜 キャベツ</p>	<p>13</p> <p>豚ミックス丼</p> <p>味噌汁</p> <p>甘夏</p> <p>豚肉もも 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 揚げ油 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 ビーマン サラダ油 白ごま/凍み豆腐 カットわかめ 長ねぎ/甘夏</p>	<p>14</p> <p>横割りバンズ</p> <p>ベーコンシチュー</p> <p>大豆豆腐ハンバーグ</p> <p>+照り焼きソース</p> <p>あさりのカリッと</p> <p>サラダ</p> <p>ベーコン 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 チーズ スキムミルク/国産大豆使用豆腐ハンバーグ/あさりの水煮 生姜 小麦粉 片栗粉 揚げ油 胡瓜 キャベツ 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>15</p> <p>キーマカレー</p> <p>小松菜とコーンの</p> <p>サラダ</p> <p>豚肉ももひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま サラダ油</p>
<p>18</p> <p>きつねうどん</p> <p>フレンチポテト</p> <p>ミニトマト (2個)</p> <p>ソフトめん 油揚げ 鶏肉むね つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ水煮 ほうれん草/フレンチポテト 揚げ油/ミニトマト</p>	<p>19</p> <p>ビビンバ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>黄桃缶</p> <p>胚芽精米 大麦 豚肉ももひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/ポテトコロッケ (野菜) 揚げ油/黄桃缶</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>ピリカラすき焼き</p> <p>チキンナゲット</p> <p>たたききゅうり</p> <p>豚肉 肩 サラダ油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ水煮 白すりごま ごま油 長ねぎ にんにく 生姜 りんご/チキンナゲット 揚げ油/胡瓜 ごま油 白ごま</p>	<p>21</p> <p>黒コッペパン</p> <p>ポーククリーム</p> <p>シチュー</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>豚肉 肩 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム 緑豆はるさめ ひじき 小松菜 ごま油</p>	<p>22 西区産小松菜使用</p> <p>かき揚げ丼 </p> <p>味噌汁 </p> <p>ジューシーオレンジ</p> <p>むきえび あさり水煮 さくらえび 煮干 玉ねぎ 人参 ごぼう しゅんぎく ひじき 切干大根 小麦粉 卵 揚げ油 片栗粉/厚揚げ 西区産小松菜/ジューシーオレンジ</p>
<p>25</p> <p>山菜うどん</p> <p>ごまだんご (塩)</p> <p>パイン缶</p> <p>ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ つと 地たけのこ ふき水煮 わらび水煮 たもぎたけ水煮 なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草/白玉もち 黒すりごま/パイン缶</p>	<p>26</p> <p>コーンピラフ</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>りんご</p> <p>胚芽精米 大麦 バター 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 サラダ油/白花豆コロッケ 揚げ油/りんご</p>	<p>27 西区産小松菜使用</p> <p>あさりごはん </p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>ごま和え </p> <p>胚芽精米 大麦 あさり水煮 生姜 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ水煮 干しいたけ しらたき グリンピース サラダ油/鶏肉むね 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油/西区産小松菜 もやし 白すりごま</p>	<p>28</p> <p>セルフドッグ</p> <p>(背割りコッペ+ポークフランク)</p> <p>アスパラグラタン</p> <p>ジューシーオレンジ</p> <p>ポークウィンナー/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 サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 チーズ/ジューシーオレンジ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐オイスター</p> <p>ソース煮</p> <p>おひたし</p> <p>豆腐 豚肉もも ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ水煮 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/小松菜 白菜 糸かつお</p>