





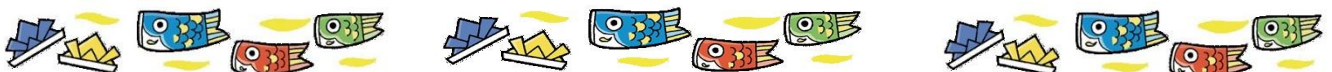
5月 給食だより

2026年4月30日
札幌市立陵陽中学校
札幌市立八条中学校

予 定 献 立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 振替休日	7 パスタカレーソース フレンチポテト	8 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え
☆くだものについては、変更になる場合があります。 	☆「わかめ」や「しらす干し」「あさり」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。		ソフトパスタ、豚ひき肉豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、生姜、にんにく、パセリ、りんご、小麦粉、トマト、油／じゃが芋、油	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、生姜、油／ぶり、ごま、小麦粉、卵、油／小松菜、キャベツ、ちくわ
11 豚ミックス丼 みそ汁 パン缶	12 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	13 かき揚げ丼 みそ汁 ジュシーオレンジ	14 山菜うどん ごま団子 洋ナシ缶	15 コーンピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース フルーミックス
豚肉、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、人参、厚揚げ、小麦粉、でん粉、生姜、にんにく、ごま／高野豆腐、わかめ、長ネギ、みそ	コッペパン、油／ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦／ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、ホールコーン、人参、ごま	えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、でん粉／小松菜、厚揚げ、みそ	ソフトパスタ、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、ワラビ、たまごだけ、なめこ、干し椎茸、長ネギ、ほうれん草／白玉、ごま	胚芽精米、大麦、ベーコン、バター、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ／豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、油、でん粉、卵／缶詰（みかん、パン、黄桃、洋ナシ、夏みかん）
18 ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり	19 アスパラグラタン セルフドック 背割りコッペ フランクフルト ケチャップソース ジュシーオレンジ	20 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	21 沖縄そば サーターアンダギー パン缶	22 ビビンバ 野菜コロケ 黄桃缶
豚肉、豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ネギ、たまごだけ、ごま、生姜、にんにく、リンゴ、豆板醤ごま油／鶏肉、大豆、小麦粉、でん粉、トウモロコシ粉／きゅうり、ごま	ベーコン、アスパラ、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉／豚肉、貝カルシウム	豚挽肉、玉ねぎ、人参、生姜、セロリ、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、油、トマト、みそ、小麦粉／ハム、小松菜、ごま、ホールコーン、油	豚もも肉、生姜、にんにく、小ねぎ、ほうれん草／小麦粉、ごま、卵、黒砂糖、油 	胚芽精米、大麦、豚ひき肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま油、ごま／じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、トウモロコシ、人参、グリーンピース、スキムミルク、油、小麦粉、パン粉、ごま



<p>25 ごはん けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ</p>	<p>26 ベーコンシチュー 横割バンズパン 豆腐ハンバーグ スライスチーズ 照り焼きソース あさりのカリッと サラダ</p>	<p>27 ごはん 豆腐のトロトロ煮 子持ちししゃもの ピリカラ揚げ ナムル</p>	<p>28 きつねうどん きな粉ポテト 甘夏柑</p>	<p>29 あさりご飯 チキンカツ ごまあえ</p>
<p>鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、/サバ、生姜、みそ、ごま/しらす、系かつお、ごま、のり-</p>	<p>ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/鶏肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、貝カルシウム、小麦、ピロリン酸第二鉄/あさり、生姜、小麦粉、でん粉、きゅうり、キャベツ、人参、ごま</p>	<p>豆腐、鶏ひき肉、長ねぎ、人参、小松菜、生姜、にんにく、/子持ちシヤモ、小麦粉、でん粉、豆板醬、油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、豆板醬、ごま</p>	<p>鶏肉、油揚げ、つと、干し椎茸、長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草/じゃが芋、きなこ、油</p>	<p>胚芽精米、大麦、あさり、生姜、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、白滝、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、パン粉、卵、油/小松菜、もやし、ごま</p>

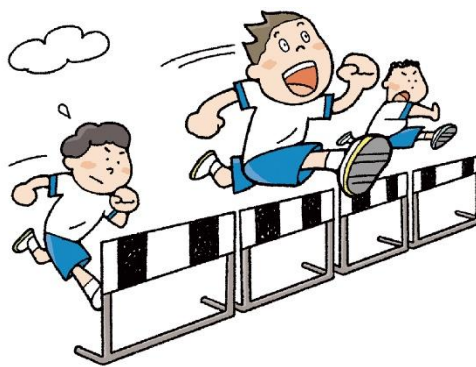
食事と部活について・・・考えて食べるのは大事です

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



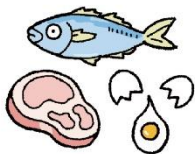
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。