



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）4月27日発行

給食だより【5月号】

札幌市立栄南中学校
札幌市立栄町中学校



成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

©少年写真新聞社2026

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。

©少年写真新聞社2026

カルシウムと一緒に ビタミンDをとるべし

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。

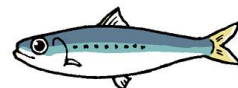
【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

©少年写真新聞社2026

5月のよていこんだて

栄南中

月	火	水	木	金 1日	
<p>※牛乳は毎日200mlつきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には 小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任まで お知らせください。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立</p>					<p>和風そぼろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ</p> <p>白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、白ごま、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、きび砂糖、油揚げ、ひじき/じゃが芋、にら、白みそ、赤みそ/さば切り身、醤油、生姜、カレー粉、小麦粉、片栗粉、揚げ油</p>
4日	5日	6日	7日	8日	
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>横割ハンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー Feスライスチーズ パイン缶詰</p> <p>横割ハンズベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/メンチカツ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/スライスチーズ/パイン缶詰</p>	<p>かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ジューシーオレンジ</p> <p>白飯、むきえび、いか、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、かたくり粉/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ/ジューシーオレンジ</p>	
11日	12日	13日	14日	15日	
<p>きつねうどん きなこポテト 洋なし缶</p>	<p>とりめし ★ぶりの南部揚げ からし和え</p>	<p>ご飯 ビリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり</p>	<p>横割ハンズ 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</p>	<p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものビリカラ揚げ ナムル</p>	
<p>ソフトめん、油揚げ、だし汁、鶏肉、つと、長ねぎ、たまごたけ、ほうれんそう、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢、唐辛子/フレンチポテト、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/なし缶詰</p>	<p>米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油、食塩、醤油、本みりん、きび砂糖/ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、揚げ油/焼き竹輪、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/</p>	<p>白飯/豚肉、本みりん、油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、白すりごま、ごま油、醤油、てんさい糖、きび砂糖、唐辛子、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/チキンナゲット、揚げ油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/</p>	<p>横割ハンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、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/豆腐ハンバーグ/あさり、しょうが、本みりん、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/</p>	<p>白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち・カベリン)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、トウバンジャン/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま/</p>	
18日	19日	20日	21日	22日	
<p>パスタカレーソース フレンチポテト</p> <p>2年宿泊学習</p>	<p>あさりごはん ★チキンカツ ごま和え</p> <p>2年宿泊学習</p>	<p>豚ミックス丼 味噌汁 りんご</p> <p>2年振替休日</p>	<p>黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰</p>	<p>ご飯 さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え</p>	
<p>ソフトパスタ、豚肉、豚レバー、チップ、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、揚げ油、食塩、黒こしょう/</p>	<p>米、おおむぎ、あさり、しょうが、本みりん、油揚げ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しらたき、ひじき、グリーンピース、油、きび砂糖、醤油、食塩、だし汁/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/</p>	<p>白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、醤油、きび砂糖、本みりん、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/りんご</p>	<p>黒コッペパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、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/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/パイン缶詰</p>	<p>白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、赤みそ、白みそ、唐辛子/十勝大豆コロッケ、揚げ油/ほうれんそう、もやし、切りり、醤油/</p>	
25日	26日	27日	28日	29日	
<p>山菜うどん ごまだんご ジューシーオレンジ</p>	<p>ピビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶</p>	<p>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</p>	<p>背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック パイン缶詰</p>	<p>ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ</p>	
<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、だし汁、長ねぎ、ほうれんそう、醤油、本みりん、穀物酢、きび砂糖、唐辛子/白もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩/ジューシーオレンジ</p>	<p>米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、本みりん、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/ポテトコロッケ(野菜)、揚げ油/黄桃缶詰</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/いわしのカリカリフライ、揚げ油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油/</p>	<p>背割コッペパン/グリーンアスパラガス、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、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/ポークウインナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/パイン缶詰</p>	<p>白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩/さば切り身、しょうが、食塩、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/しらす干し、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、きび砂糖、切りり、青のり、白ごま/</p>	