

給食だよい5月

札幌市立札幌中学校
令和6年4月25日発行

中学生の時期にきちんと食べることが大切です。

私たちの体は、たんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素がもとになって作られています。発育時に適切な栄養が取れずに体に取り入れる栄養素が不足すると、脳や内臓などの体の器官が十分に発育することができません。給食が小学生のときよりも量が増えているのも、今の時期に必要なだからです。今、健康だからと慢心せず、将来のため、今から健康な体の基礎を作りましょう。



給食は、どんな工夫をしているの？



なるべく多くの食材
を使用

体が必要とする栄養素は数多くあります。なるべく多くの食材を組み合わせ、栄養素をまんべんなく取れるようにしています。

不足しがちな鉄やカルシウム
を多くとれるように工夫



中学生の成長に必要な、たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンなどの栄養素のうち、不足しがちな鉄とカルシウムは特に補強してとるようにしています。豚レバーチップやあさり、スキムミルク、チーズ、ひじき、ごまなどを積極的に取り入れています。

適切なエネルギー量になる
ように盛り付けをきちんと



中学生は、小学生の時よりも、必要なエネルギー量が増えます。給食カレンダーに盛り付ける量の目安とカロリー表示を載せ、毎日きちんと盛り付けることで、このくらいの量をとってよいということを給食時間に学べるようにしています。

おいしさにこだわり、旬や行事食、チェンジャブル給食を取り入れ、食べることを楽しく・美味しく！

おいしくないと食べるのが楽しくありません。給食は出汁や食材にこだわって、また、行事食などで変化をつけて、おいしく楽しく食べられるように工夫しています。チェンジャブル給食もその一環です。

5月 LUNCH MENU

☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。



月	火	水	木	金
～献立の表記について～ ◎・・・卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 （醤油等の調味料も含まれます） ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。） ※海産物（小魚・わかめ）には<u>小さなえび・かに・貝殻</u>が混入している場合があります。		1 △ピリ辛チキン丼 △味噌汁 甘夏 802Kcal （精白米）（鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・厚揚げ・人参・竹の子・ピーマン・・・オイスターソース・トウバンジャン・にんにく・砂糖・ワイン）（油揚げ・もやし・味噌・ムロ節・昆布）（甘夏）	2 △塩ラーメン ★バターポテト パイン缶詰 700Kcal （ソフトラーメン）（豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・醤油・ごま油・ごま鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク）（パイン缶詰）	3 憲法記念日

5月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
6 振替休日	7 ◎★△黒コッペパン ★△コーンシチュー △大根サラダ ジュシーオレンジ 715Kcal	8 ご飯 △豆腐のトロトロ煮 △ひじき入り春巻き △ナムル 804kcal	9 △山菜うどん スパイシーポテト フルーツミックス 712Kcal	10 2年なし ★△豆腐入りカレー ピラフ ★△南瓜コロッケ ★ヨーグルト 746Kcal
	(黒コッペパン) (ベーコン・ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バゼリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ) (ツナ・大根・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま) (ジュシーオレンジ)	(精白米) (豆腐・鶏肉・生姜・にんにく・油・人参・小松菜・長ねぎ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・片栗粉・鶏ガラスープ) (ひじき入り春巻き [給食会既製品] 揚げ油) (ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・トウバンジャン・ごま)	(ソフトうどん・油揚げ・鶏肉・つとかまぼこ・細竹の子・ふき・わらび・なめこ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・かつお節・ムロ節・昆布) (じゃがいも・揚げ油・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶)	(胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・枝豆・マッシュルーム・油・塩・こしょう) (かぼちゃコロッケ [給食会既製品] 揚げ油) (ヨーグルト・粉砂糖)
13 2年なし ご飯 さつま汁 △ししゃもピリから揚げ △磯和え 705Kcal	14 2年なし ◎★△ロールパン △ポトフ △ほっけフライ ジュシーオレンジ 731Kcal	15 2年なし △帯広風豚丼 味噌汁 △切干大根煮つけ 789kcal	16 ★△パスタクリームソース △ストローポテト入りサラダ ミニトマト 731Kcal	17 △深川めし ◎△高野豆腐フライ △ごま和え 735Kcal
(精白米) (豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布) (子持ちししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・トウバンジャン) (小松菜・もやし・のり・醤油)	(ロールパン) (ベーコン・キャベツ・じゃがいも・大根・人参・いんげん・醤油・塩・ワイン・鶏ガラスープ) (日本海産ほっけフライ [給食会既製品] 揚げ油・中濃ソース) (ジュシーオレンジ)	(精白米) (豚肉・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・グリーンピース・醤油・砂糖・片栗粉) (厚揚げ・小松菜・長ねぎ・赤味噌・白味噌・ムロ節・昆布) (切干大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・唐辛子・昆布・ムロ節)	(ソフトパスタ) (ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・味噌・塩・ワイン・豚骨スープ) (じゃがいも・揚げ油・ハム・キャベツ・人参・ホールコーン・醤油・油・酢・砂糖・塩・ごま) (ミニトマト)	(胚芽精米・大麦・酒・醤油・塩・昆布・あさり・生姜・醤油・砂糖・みりん・酒・人参・ごぼう・油・醤油・味噌・黒砂糖・大根菜) (高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・小麦所・卵・パン粉・ごま・揚げ油) (ほうれん草・白菜・醤油・砂糖・ごま)
20 ご飯 △豆腐のオイスターソース煮 ◆△えびしゅうまい △からし和え 769kcal	21 ◎★△かぼちゃパン ◆★△シーフードグラタン △小松菜サラダ パイン缶詰 750Kcal	22 ご飯 味噌けんちん汁 △さんまスパイス揚げ △のりの佃煮 714Kcal	23 1年なし △醤油ラーメン ◎★△アメリカンドッグ ジュシーオレンジ 777Kcal	24 1.3年なし ★コーンピラフ ◎△つくね風 豆腐ナゲット フルーツ白玉 821kcal
(精白米) (豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・ピーマン・人参・竹の子・長ねぎ・醤油・オイスターソース・酒・砂糖・みりん・片栗粉・鶏ガラスープ) (えびしゅうまい [給食会既製品] 揚げ油) (ハム・ほうれん草・もやし・醤油・砂糖・からし)	(かぼちゃパン) (ベーコン・えび・いか・ほたて・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ) (小松菜・ひじき・ハム・春雨・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま) (パイン缶詰)	(精白米) (鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布) (さんま・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・揚げ油) (のり・ひじき・醤油・酒・みりん・砂糖・水あめ)	(ソフトラーメン) (豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・つとかまぼこ・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (フランクフルト・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・牛乳・揚げ油) (ジュシーオレンジ)	(胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・パセリ・油・塩・こしょう) (鶏ひき肉・焼き豆腐・玉ねぎ・卵・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん) (みかん缶・パイン缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖・ワイン)
27 3年なし △肉炒め丼 味噌汁 ◎△アスパラ天ぷら 753Kcal	28 3年なし ◎★△角食 △ポテトスープ ◎△チキンラッカー揚げ ★チョコクリーム 756Kcal	29 3年なし △ビーフカレー △ハムコーンサラダ ブルーベリーゼリー 837kcal	30 3年なし ◎△◆たぬきうどん ★チーズポテト パイン缶 762kcal	31 △ビビンバ ★△白花豆コロッケ フルーツカクテル 820Kcal
(精白米) (豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま) (油揚げ・白菜・赤味噌・白味噌・ムロ節・昆布) (アスパラガス・小麦粉・卵・揚げ油)	(角食パン) (ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・醤油・塩・ワイン・鶏ガラ・鶏ガラスープ) (鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・クラッカー・揚げ油) (チョコレート・ココア・豆乳・砂糖・コーンスターチ)	(精白米・牛肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・りんご・むき枝豆・油・小麦粉・カレー粉・カレーフレーク・ソース・ケチャップ・醤油・ワイン・鶏ガラスープ) (ハム・キャベツ・ホールコーン・醤油・砂糖・酢・ごま油) (ブルーベリーゼリー [給食会既製品])	(ソフトうどん・あさり・桜えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・つとかまぼこ・干しいたけ・小松菜・長ねぎ・醤油・砂糖・酒・酢・唐辛子・ムロ節・かつお節・昆布) (じゃが芋・バター・砂糖・チーズ・牛乳・スキムミルク) (パイン缶)	(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・油・人参・小松菜・もやし・白ごま・唐辛子) (白花豆コロッケ [給食会既製品] 揚げ油) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・リンゴジュース・砂糖・ワイン)

～旅行的行事～ 3年修学旅行 (休業日含む) 5/27～5/30・2年宿泊学習 (休業日含む) 5/13～5/15・1年野外学習 5月24日