給食だより	5 月	札幌市立札苗北中学校 札幌市立明園中学校

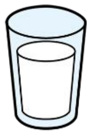
2026.4.30(木)

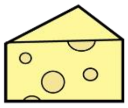
中学生に必要なカルシウムについて

カルシウムは成長期の中学生に特に必要な栄養素です。中学生は必要な１日のカルシウム量がどの年代よりも高く、男子で９９１mg、女子で８１２mg となっています。給食では必要量の約半分である４５０mg を摂ることができますが、残り半分は家庭の食事からとらなければなりません。牛乳を飲むこと以外に、給食では乳製品や大豆製品、小松菜などを積極的に使ってカルシウムをとっています。ぜひご家庭でもカルシウムを意識してとってください。

カルシウムを多く含む食品は？

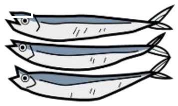
牛乳・乳製品


牛乳


チーズ

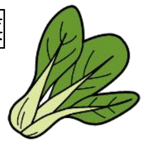
ヨーグルト

小魚


ししゃも

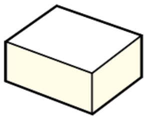
しらすぼし

青菜


チンゲン菜

小松菜

大豆・大豆製品


豆腐

納豆

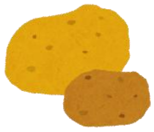
カルシウムを効率よくとるために…

カルシウムは吸収率が低い栄養素の１つです。牛乳・乳製品でも 40～50%程度、小魚や野菜・海藻からは 20～30%程度といわれています。

そこで力を発揮してくれるのがビタミンＤです。ビタミンＤは腸管からのカルシウム吸収をサポートします。ビタミンＤは、魚（いわし・さんま・鮭）きのこ（きくらげ・しいたけ）などに多く含まれています。

また、日光に含まれる紫外線がビタミンＤ の生成に関わります。日光を浴びることで、体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

チーズポテト



＜材料　４人分＞

じゃがいも	３個（450g）
スライスチーズ	３枚
バター	20g
砂糖	大さじ３
牛乳	大さじ２
塩	少々

※ ピザ用チーズでもおいしく作ることができます。

※ 分量は中学生４人分です。

※ 給食では、スキムミルクも入れています。

＜作り方＞

① じゃがいもは皮をむいてゆで、やわらかくなったらお湯を捨てる。

② ①を弱火にかけ、じゃがいもをつぶしながら細かく切ったスライスチーズとバターを加える（焦がさないように火加減に注意する）。

③ チーズが溶けたら砂糖と牛乳、塩を加え、よく混ぜる。

5月の予定献立

月	火	水	木	金
★給食のない日★ 札苗北中学校 ３年生　５月１４日（木）～１５日（金） ２年生　５月２９日（金） 明園中学校 ２年生　５月２０日（水）～２２日（金）		★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。 ★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。 ★詳しい食材が知りたい方はお知らせ下さい。		１日　白飯 ピリカラチキン丼 すまし汁（つと・そうめん） りんご（予定） 【白飯】【ﾋﾟﾘｶﾗﾁｷﾝ丼】鶏肉・小麦粉・厚揚げ・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ【すまし汁】そうめん・つと【りんご】
４日 みどりの日	５日 こどもの日	６日 振替休日	７日　色ごはん ビビンバ 野菜ポテトコロッケ パイン缶	８日　白飯 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（小松菜・白菜）
			【ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ】胚芽精米・米粒麦・豚肉・豆腐・ごま油・ごま【野菜ﾎﾟﾃﾄｺﾛｯｹ(冷凍】【ﾊﾟｲﾝ缶】	【白飯】【豆腐のｶｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮】豚肉・豆腐・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ【いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ(冷凍)】【おひたし(小松菜・白菜)】糸かつお
１１日 横割バンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ あさりのサラダ	１２日　白飯 さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え （ほうれん草・もやし）	１３日　うどん 山菜うどん ごま団子（塩） ジューシーオレンジ	１４日　色ごはん コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	１５日　白飯 豚ミックス丼 味噌汁 （高野豆腐・わかめ） りんご（予定）
【横割ﾊﾞﾝｽﾞ】【ﾍﾞｰｺﾝｼﾁｭｰ】ﾍﾞｰｺﾝ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ【国産大豆豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞＣａ(冷凍)】【あさりのｻﾗﾀﾞ】あさり・ごま・ごま油	【白飯】【さつま汁】豚肉・豆腐【十勝大豆ｺﾛｯｹ(冷凍)】【磯和え(ほうれん草・もやし)】	【山菜うどん】ソフトうどん・鶏肉・油揚げ・つと【ごま団子(塩)】白玉もち・ごま【ｼﾞｭｰｼｰｵﾚﾝｼﾞ】	【ｺｰﾝﾋﾟﾗﾌ】胚芽精米・米粒麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ﾎｰﾙｺｰﾝ【白花豆ｺﾛｯｹ(冷凍)】【ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ】みかん缶・ﾊﾟｲﾝ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	【白飯】【豚ﾐｯｸｽ丼】豚肉・厚揚げ・小麦粉・ごま【味噌汁(高野豆腐・わかめ)】凍り豆腐【りんご】
１８日 横割バンズ 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 グレープゼリー	１９日　白飯 ﾋﾟﾘｶﾗすき焼き（りんご） チキンナゲット のりの佃煮	２０日 ラーメン 塩ラーメン きなこポテト りんご缶	２１日　色ごはん とりめし ぶりの南部揚げ（卵） からし和え （小松菜・キャベツ・竹輪）	２２日　白飯 キーマカレー 小松菜とｺｰﾝのサラダ
【横割ﾊﾞﾝｽﾞ】【ｲﾀﾘｱﾝｽｰﾌﾟ】ﾍﾞｰｺﾝ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・ﾏｶﾛﾆ【道ﾒﾝﾁｶﾂﾊﾞｰｶﾞｰ(冷凍】【Ｆｅｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ】【ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ】ぶどう濃縮還元ｼﾞｭｰｽ・粉寒天	【白飯】【ﾋﾟﾘｶﾗすき焼き】豚肉・豆腐・ごま・ごま油・りんご【ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ(冷凍)】【のりの佃煮】水あめ	【塩ﾗｰﾒﾝ】ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・ごま・ごま油・【きなこﾎﾟﾃﾄ(冷凍)】きなこ【りんご缶】	【とりめし】胚芽精米・米粒麦・鶏肉【ぶりの南部揚げ】ぶり・卵・小麦粉・ごま【からし和え(小松菜・ｷｬﾍﾞﾂ)】竹輪	【白飯】【ｷｰﾏｶﾚｰ】豚肉・大豆水煮・ﾚｰｽﾞﾝ・小麦粉【小松菜とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ】ﾊﾑ・ﾎｰﾙｺｰﾝ・ごま
２５日 背割ｺｯﾍﾟ アスパラのグラタン セルフドック（ﾌﾗﾝｸ） パイン缶	２６日　白飯 けんちん汁醤油味 さばのスパイス揚げ たたききゅうり	２７日 パスタ パスタカレーソース （りんご・レバー入り） フレンチポテト	２８日　色ごはん あさりごはん チキンカツ（卵） ごま和え （小松菜・もやし）	２９日　白飯 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 （ほうれん草・もやし・人参）
【背割ｺｯﾍﾟ】【ｱｽﾊﾟﾗのｸﾞﾗﾀﾝ】ﾍﾞｰｺﾝ・ﾏｶﾛﾆ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉【ｾﾙﾌﾄﾞｯｸ(ﾌﾗﾝｸ)】ﾎﾟｰｸｳｨﾝﾅｰ【ﾊﾟｲﾝ缶】	【白飯】【けんちん汁醤油味】鶏肉・豆腐【さばのｽﾊﾟｲｽ揚げ】さば・小麦粉【たたききゅうり】ごま油・ごま	【ﾊﾟｽﾀｶﾚｰｿｰｽ】ﾊﾟｽﾀ・豚肉・豚ﾊﾞｰﾁｯﾌﾟ・大豆水煮・りんご・小麦粉【ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ(冷凍】	【あさりごはん】胚芽精米・米粒麦・あさり・油揚げ【ﾁｷﾝｶﾂ(卵)】鶏肉・卵・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉【ごま和え(小松菜・もやし)】ごま	【白飯】【豆腐のﾄﾛﾄﾛ煮】豆腐・鶏肉【子持ちししゃものﾋﾟﾘｶﾗ揚げ】子持ちししゃも・小麦粉【ﾅﾑﾙ(ﾊﾑ・ほうれん草・もやし・人参)】ﾊﾑ