



給食だより

2025年4月30日
篠路中学校
篠路西中学校

★☆☆☆☆ 朝食を食べると良いことたくさん! ☆☆☆☆☆

① 脳の大切なエネルギー源「ブドウ糖」をチャージして、記憶力アップ!

「ブドウ糖」は脳の大切なエネルギー源です。

脳の中でも記憶を司る「海馬」という部分は、ブドウ糖の供給が少なくなるに従い、働きが低下して記憶力が下がることがわかっています。

ブドウ糖は1回の食事で12時間分を体の中に蓄えておくことができます。そのため、夕食をしっかり食べても朝には体の中のブドウ糖は枯渇した状態となってしまいます。

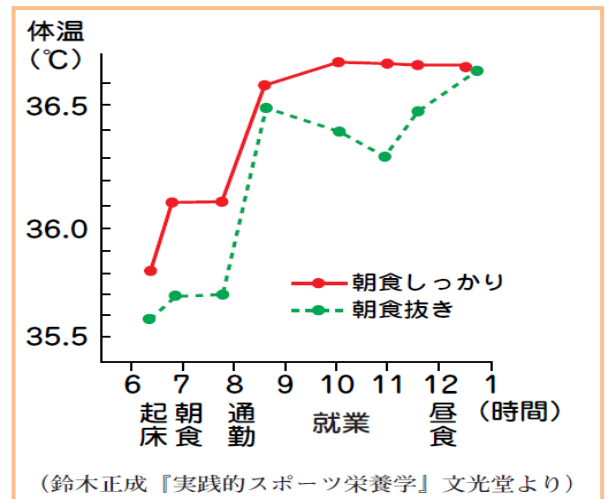
朝食をしっかり食べて脳の海馬にブドウ糖を送り、海馬の働きを活性化させて記憶力をアップさせましょう。



② 体温が上がって、脳がフル回転! 免疫力もアップ!

人の身体は、眠る時は体温を下げて、元気に動く時には体温を上げる仕組みになっています。

朝食を食べることで、消化管の筋肉が動き出し、熱を生み出すことで、体温が上がります。体温が上がると、脳の働きが活性化して思考力や記憶力がアップする他、免疫力も向上し病気になりにくくなります。



③ やる気がアップ!

朝食を食べると体の中でβ-エンドルフィンが分泌されます。これが脳のやる気をつくる「A10神経核」を刺激し、やる気がアップします。



最近では「1日1食がいい」「2食が健康」という話も聞きますが、メンタル疾患の治療法として「3食をきちんとバランスよくとる」「朝食をとる」ことが指導されています。実際にメンタル疾患を抱えた人の多くは、朝食をとらなかったり、栄養が偏ったりしている人が多いそうです。

疲れがたまりやすいこの時期に、バランスのよい朝食を心がけたいですね!

バランスの良い朝食は「主食・主菜・副菜」を基本に!

4月に篠路中学校にて実施した食に関する調査では、朝食に「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている生徒の割合は20%でした。特に「副菜」を食べない割合が多かったです。副菜はビタミンやミネラルの貴重な供給源です。ぜひ、意識して副菜も食べてくださいね。



篠路中学校5月予定献立

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。
- ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。
- ・日付横に「ラ」が付く日は、ランチルーム給食実施日です。



5月5日(日)はこどもの日!

こどもの日は、こどもが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日には「柏もち」を食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないということから、子孫繁栄を願って食べられるそうです。



1
篠路中学校開校記念日



2
ご飯
カレー肉じゃが
ひじき春巻
からし和え

豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、カレー粉/【加工品】春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉)/焼きちくわ、ほうれん草、白菜、からし

5
子どもの日

6
振替休日

7
★○たぬきうどん
●チーズポテト
冷凍みかん

むきえび、あさり、さくらえび、かたくりいりわし、にんじん、こまつな、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク

8
ピビンバ
●野菜コロッケ
●フルーツサワー

胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、唐辛子/【加工品】コロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、卵黄粉、小麦粉、白ごま)/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん)、ヨーグルト

9
ご飯
豆腐のカレーソース
ししゃもピリカラ揚げ
たたききゅうり

木綿豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、鶏ガラスープ/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉、トウバンジャン/きゅうり、ごま油、白ごま

12
★●角食
みだくさんスープ
★●はんぺんのチーズフライ
●チョコクリーム

豚肉、にんじん、レタス、もやし、たけのこ、ほうれんそう、干しいたけ、鶏ガラスープ、豚骨スープ/はんぺん、小麦粉、全卵、粉チーズ、パン粉/豆乳、チョコレート、ビュアココア、コーンスターチ

13
ご飯
さつま汁
★とり天(甘酢だれ)
磯和え

豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、ベーキングパウダー/こまつな、もやし、切りのり

14
○シーフードトマトソースパスタ
コロコロサラダ
●ヨーグルト

ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、鶏ガラスープ/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま

15
●コーンピラフ
★豆腐ナゲット(ケチャップソース)
フルーツ白玉

胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/焼き豆腐、鶏肉、たまねぎ、全卵、かたくり粉/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん)、白玉

16
ご飯
ピリカラすき焼き
ぎょうざ
もやしのカレー和え

豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまねぎ、ごま油、唐辛子、トウバンジャン、長ねぎ、しょうが、にんにく、りんご/【加工品】ぎょうざ(豚肉、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ、小麦粉)/もやし、緑豆はるさめ、きゅうり、にんじん、カレー粉、ごま油

19(2年宿泊/ラ3-1)
★●横割パンズ/●スライスチーズ
●キャロットポタージュ
大豆豆腐ハンバーグ
ミニトマト

ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉

20(2年宿泊/ラ3-2)
スタミナ丼
味噌汁
果物

豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、じゃま、かたくり粉、ごま油、白ごま/厚揚げ、こまつな/りんご

21(2年宿泊/ラ3-3)
塩ラーメン
大学芋
果物

豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、ごま油、白ごま/さつまいも、水あめ、黒ごま、ジュシーオレンジ

22(ラ3-4)
とりめし
★鮭の南部揚げ
からし和え

胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ろ鮭、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま/焼きちくわ、こまつな、キャベツ、からし

23(1年野外)
ご飯
けんちん汁(醤油)
サバ香味揚げ
のりとあさりの佃煮

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/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/あさり、しょうが、もみり、ひじき、水あめ

26(ラ2-1)
★●背割コッパ
●アスパラグラタン
セルフドック
果物

グリーンアスパラ、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、バター、パセリ/【加工品】チキンワインナー(鶏肉、豚肉)、甘夏

27(ラ2-2)
キーマカレー
人参とコーンのサラダ

豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン

28(ラ2-3)
きつねうどん
ごまポテト
枝豆

油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、唐辛子/じゃがいも、白すりごま

29(ラ2-4)
あさりごはん
★チキンカツ
ごま和え

胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、油揚げ、にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しらたき、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/こまつな、もやし、白すりごま

30(3年修学/ラ1-1)
豚ミックス丼
味噌汁
果物

豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/甘夏