

# 給食だより

令和8年(2026年)4月30日

札幌市立前田北中学校  
札幌市立手稲西中学校  
札幌市立星置中学校

手稲山に残った雪もあと少しになってきました。新しい生活には慣れてきたでしょうか。気温の寒暖差が大きく、5月は連休や各学年校外活動も予定されているので体調を崩さないように気を付けたいですね。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源！ 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休み無く働いているので、朝起きたときには脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんを食べて脳のスイッチをONにしましょう！



## 朝ごはんをぬいたらダイエットできる...？

朝ごはんをぬくと空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値が上がる原因になります。その結果、血液中で多くなりすぎたブドウ糖は使われずにやがて脂肪になって体内に蓄積され、肥満になりやすくなると言われています。また、朝ごはんを食べていないので、燃料不足状態となり、体は省エネモード状態(代謝が落ちる)になってしまうので、朝ごはんをぬくと、やせるどころかかえって太りやすい体質になってしまいます。

子どもの時は、まだ体が成長途中の段階なので1日3回の食事からしっかり栄養をとることが大切です。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。



月		火		水		木		金	
今年も西区の小別沢地区(ばんけいスキー場の近く)で栽培された小松菜を給食に使用します!(5/14・5/22・5/27)今年度も給食ではJAとの協力により、札幌産の作物を積極的に使用する予定です。使用する日は給食カレンダーにてお知らせしていく予定です。								1	774kcal
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7	745kcal	8	807kcal
						ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶		横割パンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ スライスチーズ 大根サラダ	
11	815kcal	12	801kcal	13	開校記念日	14	853kcal	15	728kcal
豚ミックス丼 味噌汁 磯和え		沖縄そば サーターアングギー パン				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		揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	
18	771kcal	19	722kcal	20	782kcal	21	792kcal	22	790kcal
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 からし和え		山菜うどん ごまだんご パン		あさりごはん 白花豆コロッケ フルーツミックス		ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり		黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃	
25	758kcal	26	776kcal	27	721kcal	28	842kcal	29	812kcal
ドライカレー 小松菜とコーンのサラダ		きつねうどん きなこポテト 枝豆		コーンピラフ チキンカツ しょうが和え		ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル		背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック 大根サラダ	

