

給食だより

令和8年(2026年)5月1日
札幌市立常盤中学校



新学期の給食が始まり、3週間がたちました。最初はドキドキしながら食べていた給食時間も、少し緊張がほぐれてきていることかと思えます。ですが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中で溜まった疲れも出てくる時期です。休みの日でも、早寝、早起きをして、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。

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。成長ととも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。心身ともに健康に成長するために、毎日の食事でも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



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。

カルシウムと一緒にビタミンDもとるべし！

【ビタミンDを多く含む食品】



まいたけ



さけ



いわし

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！

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

今月の給食から

小松菜のおひたし・ごまあえ



<材料> (4人分)

小松菜・・・100g (2茎程度)

※白菜・・・250g

※もやし・・・160g

白菜もしくはもやしのいずれか

おひたし

しょうゆ・・・小さじ2

糸かつお・・・2g

ごまあえ

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ2

すりごま・・・大さじ1

<おひたしの作り方>

① 糸かつおは、パラパラになるまでから炒りする。

② 野菜をゆでて、食べやすい大きさに切る。

③ 水で冷やして、しっかりと水分をきってから①と和える。

<ごまあえの作り方>

① 野菜をゆでて、食べやすい大きさに切る。




② 砂糖と醤油を混ぜておく。

③ ②を水気を切った野菜と和えてから、すりごまを混ぜ合わせる。

もたつかず、野菜全体に混ざりやすくなります！

5月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶 胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、すりごま/黄桃缶/	沖縄そば サターアングー パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、こねぎ、ほうれん草/小麦粉、ベーキングパウダー、ごま、卵/パイン缶/
11日 コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/白花豆、じゃが芋、バター/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶/	12日 ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり 白飯/豚肉、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎ茸、すりごま、りんご/鶏肉、乾燥おから/きゅうり、ごま/	13日 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ コッペパン、シナモン/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、押麦/生ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、ホールコーン、人参、ごま/	14日 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶/ハム、小松菜、ホールコーン、ごま/	15日 きつねうどん きなこポテト 枝豆 ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草/じゃが芋、きなこ/枝豆/
18日 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え 胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ/ぶり、卵、ごま/焼き竹輪、小松菜、キャベツ/	19日 ご飯 豆腐のトトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル 白飯/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく/カラフトししゃも(子持ち)/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま/	20日 横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) あさりのカリッとサラダ 横割パンズ、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐、玉ねぎ/あさり水煮、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/	21日 豚ミックス丼 味噌汁 ジューシーオレンジ 白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/凍り豆腐、カットわかめ、長ねぎ/ジューシーオレンジ/	22日 パスタカレーソース フレンチポテト ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、生姜、にんにく、パセリ/じゃが芋/
25日 あさりごはん チキンカツ ごま和え 胚芽米、大麦、あさり水煮、生姜、油揚げ、人参、ごぼう、筍、干しいたけ、白滝、グリーンピース/鶏肉、卵/小松菜、もやし、すりごま/	26日 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 いわしのかがり おひたし 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく/まいわし、水あめ、生姜、とうもろこし、じゃが芋/小松菜、白菜、糸かつお/	27日 背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック パイン缶 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、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、水あめ/パイン缶/	28日 かき揚げ丼 味噌汁 ジューシーオレンジ 白飯、むきえび、あさり水煮、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、卵/厚揚げ、小松菜/ジューシーオレンジ/	29日 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶 ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たもぎ茸、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草/白玉もち、すりごま/洋なし缶/