

# 給食だより

5月

令和8年(2026年)4月30日  
札幌市立月寒中学校

## 一生モノの体を作る！ 今、必要な栄養素

新年度が始まり1か月。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。勉強や部活動が本格化するこの時期は、心身ともにエネルギーを消耗します。「最近、疲れが抜けにくい」「集中力が続かない」と感じることはありませんか？中学生の体は、激しい変化と成長の真っ只中にあり、一生を支える土台を作っている最中です。そのため、中学生に必要な栄養素の量は、大人よりも多く設定されているものがあります。意識して摂取しないと、不足し体調不良につながる可能性があります。今回は、特に中学生に意識して食べてほしい「鉄分」と「カルシウム」にスポットを当てました。

### 鉄分

鉄分は、ヘモグロビンの材料になります。ヘモグロビンは、血液を通じて全身の細胞に酸素を運び、エネルギー代謝を正常に保つはたらきがあります。不足すると、慢性的な疲れ、めまい、息切れ、集中力低下等の不調を招きます。スポーツをしている人は、全身へ血液を行き渡らせるために多くの血液を必要としたり、足裏の衝撃によって赤血球が壊れたりするため、不足に注意が必要です。

鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率を高めることができるので、野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。

中学生の目標量(1日)は、男子10mg、女子14mgです。目安は、豚レバーの焼き串1本で4mg、あさり水煮大さじ1杯で4.5mg、小松菜のおひたし1皿で2mg、納豆1パックで1.5mg程度です。



### カルシウム

カルシウムは、強い骨や歯を作る材料になります。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

カルシウムは、乳製品、青菜、小魚などに多く含まれます。カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ると吸収率を高めることができるので、魚類(鮭や鰯等)やきのこ類(干し椎茸、乾燥きくらげ等)と一緒に食べるのがおすすめです。また、リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されるため、スナック菓子やインスタント食品の摂り過ぎには注意しましょう。

中学生の目標量(1日)は、男子1000mg、女子800mgです。目安は、牛乳コップ1杯で220mg、小松菜のおひたし1皿で120mg、ししゃも2尾で100mg、木綿豆腐1/2丁で180mg程度です。



※ いずれの栄養素も、様々な食品から毎回の食事でも摂るようにしましょう。サプリメントは、過剰摂取(胃腸障害等)のリスクもあるため、注意が必要です。



# 5月予定献立



月	火	水	木	金
<p>・牛乳（200ml）は毎日つきます。</p> <p>・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載していません。（/は献立の区切りです。）</p> <p>・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。</p> <p>・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。</p>				<p>1日 開校記念日</p> 
4日	5日	6日	7日	8日
			<p>沖縄そば サーターアングギー パイン缶</p> <p>ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、こねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、人参/小麦粉、バター、パイン缶、ごま、卵/パイン缶</p>	<p>ピピンバ チキンナゲット 黄桃缶</p> <p>胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長ねぎ、生姜、にんにく/鶏肉、大豆たん白、おから、パン粉、片栗粉、小麦粉/黄桃缶</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p> <p>精白米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、ソース、小麦粉、トマト缶/ハム、小松菜、コーン、ごま</p>	<p>黒コッパパン ポーククリームシチュー あさりカリッとサラダ 黄桃缶</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、生姜、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/黄桃缶</p>	<p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル</p> <p>豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉/かつおししゃも（子持ち）、片栗粉、小麦粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま</p>	<p>きつねうどん きなこポテト 甘夏かん</p> <p>うどん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草/じゃがいも、きなこ/甘夏かん</p>	<p>とりめし ぶりの南部揚げ からし和え</p> <p>胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ぶり、小麦粉、卵、ごま/焼き竹輪、小松菜、キャベツ</p>
18日	19日 3年修学旅行	20日 3年修学旅行	21日 3年修学旅行	22日 3年振替休日
<p>かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 パイン缶</p> <p>精白米、えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉/厚揚げ、小松菜/パイン缶</p>	<p>照り焼き豆腐ハンバーガー ベーコンシチュー 小松菜サラダ</p> <p>横割りパンズ、国産大豆豆腐ハンバーグ（豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦たん白）/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、春雨、ひじき、小松菜</p>	<p>ご飯 けんちん汁 さばのソース焼き おかかふりかけ</p> <p>鶏肉、豆腐、つきこんやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さば、生姜、ごま/しらす干し、糸かつお、のり、ごま</p>	<p>パスタカレーソース（レバー入り） フレンチポテト</p> <p>パスタ、豚ひき肉、レバーチップ、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレールウ/じゃがいも</p>	<p>コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス</p> <p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶</p>
25日	26日 2年宿泊学習	27日 2年宿泊学習	28日 2年振替休日	29日
<p>豚ミックス丼 味噌汁 シューシーオレンジ</p> <p>精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/シューシーオレンジ</p>	<p>セルフドック アスパラのグラタン 黄桃缶</p>  <p>背割りコッパ、ポークウィナー（豚肉、水あめ）/アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、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/黄桃缶</p>	<p>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</p> <p>豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく、片栗粉/いわし、水あめ、生姜、とうもろこし、じゃがいも、片栗粉、米粉/小松菜、白菜、糸かつお</p>	<p>山菜うどん ごまだんご 洋梨缶</p>  <p>うどん、鶏肉、油揚げ、つと、筍、ふき、わらび、たまごだけ、なめこ、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草/白玉もち、すりごま/洋梨缶</p>	<p>あさりご飯 チキンカツ 磯和え</p> <p>胚芽米、大麦、あさり、生姜、油揚げ、人参、ごぼう、筍、干し椎茸、白滝、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉/ほうれん草、もやし、のり</p>