

5

月

給食献立表

北海道有朋高等学校

令和7年4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			5/1 みそ野菜ラーメン 大学芋 牛乳	5/2 ごはん(麦入り) クリームシチュー 枝豆サラダ 牛乳 ★カルシウムの日(2日)
5/5 ～こどもの日～	5/6 ～みどりの日の振替休日～	5/7	5/8 ケチャップライス イカリング スープ(たまご) ブロッコリーのサラダ 牛乳	5/9 ごはん(麦入り) みそ汁 鶏肉の照り焼き たたきごぼう 牛乳 ★ごぼうの日(10日)
5/12 親子うどん フルーツゼリー 牛乳	5/13 ごはん(麦入り) みそ汁 鮭のポテトチーズ焼き コールスローサラダ 牛乳	5/14	5/15 スパゲティミートソース スープ(青梗菜) ヨーグルト 牛乳 ★ヨーグルトの日(15日)	5/16 ごはん(麦入り) みそ汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め 漬物 牛乳
5/19 豆カレーライス ブロッコリーとゆで卵のサラダ 牛乳	5/20 ごはん(麦入り) みそ汁 油淋鶏 ハンサンスウ 牛乳	5/21	5/22 ごはん(麦入り) みそ汁 ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 牛乳	5/23 あんかけ焼きそば スープ(わかめ) 牛乳
5/26 わかめごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 キャベツのからしあえ 牛乳	5/27 ごはん(麦入り) みそ汁 おろしソースハンバーグ 小松菜のごまあえ 牛乳 ★小松菜の日(27日)	5/28	5/29 ごはん(麦入り) みそ汁 白身魚の香味野菜あんかけ こんにゃくきんぴら 牛乳 ★こんにゃくの日(29日)	5/30 カレーうどん イカリング フルーツヨーグルト 牛乳

※材料の仕入れ状況によっては、メニューが変更になることをご了承ください。



給食だよ!

新年度がスタートし、生徒のみなさんはわくわくどきどきの春を迎えたことと思います。
この時期は、やっと暖かくなったと思ったら、また気温が下がったり、体調管理が難しい
季節です。気持ちも新たにスタートした新年度です。体調を崩さないよう、気を付けましょう。

さて、みなさんは『旬の食べ物』を知っていますか? 食べ物には、いちばんおいしくて、
栄養たっぷりの時期『旬』があります。『旬』とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物が収穫される季節や
魚がたくさん獲れる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、一番おいしくて、栄養もたっぷり。
さらに栄養豊富な『旬』の食べ物は、その時期に 必要な栄養が豊富であることが多いです。また、お正月など
特別な日に食べる料理にも『旬』が関係しています。

～旬の食べ物
エトセトラ～

【野菜】 春キャベツ、たけのこ、ふき、山菜、グリーンピース、絹さや、アスパラガス、そらまめ、、、
【魚介類】 あさり、鮭、ニシン、ほっけ、しじみ、、、
【くだもの】 国産グレープフルーツ、いちご、、、

5月2日はカルシウムの日

6月の夜間給食の
申し込み〆切は・・・

5月14日(水)です。

忘れずに申し込みましょう!



成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、
ちょっとしたことで骨折し
てしまう骨粗しょう症にな
る大人が増えています。ま
た、最近は子どもの骨折も
増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発で
す。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折
を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予
防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミン
D、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良
い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡
眠も重要です。規則正しい生活
をして丈夫な骨を作りましょう。

