



給食指導資料 2020年 6月<1日~15日>
 <目標> よくかんで食べよう 末広北小学校



日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	米粉コッペパン/牛乳 ポテトとベーコンのスーフ 栞餅 ベビーチーズ	パン ジャガイモ バター 栞餅(上新粉)	牛乳 ベーコン あずき チーズ	タマネギ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ (586kcal)
2火	ミルクパン/牛乳 海の幸のピリ辛スーフ カシューナッツ ピーチゼリー	パン ごま油 三温糖 カシューナッツ	牛乳 あさり えび いか とうふ	にんじん もやし ながねぎ にら もも (602kcal)
3水	米粉コッペパン/牛乳 米粉酢どり マーシャルピンス	パン 米粉, じゃがいも, 白絞油, ごま油, 三温糖	牛乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ, ビーマン, にんじん, しょうが (714kcal)
4木	米粉コッペパン/牛乳 マカロニクリーム煮 ハチミツ&マーガリン	パン マカロニ, 植物油, 小麦粉, マーガリン, バター ハチミツ&マーガリン	牛乳 鶏肉, えび, 牛乳, 脱脂粉乳	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ (643kcal)
5金	コッペパン/牛乳 ジンギスカン 冷凍パイナップル ミニフィッシュ	パン ジンギスカン, 生揚げ, 大豆 小魚	牛乳 ジンギスカン, 生揚げ, 大豆	もやし, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン パイナップル(冷凍) (631kcal)
8月	むぎごはん/牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 三色フルーツ	むぎごはん 米粉, じゃがいも, バター 福神漬 大根	牛乳 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 パイナップル, みかん (689kcal)
9火	小ごはん/牛乳 節とじうどん 和風きんぴら包み焼 バナナ	ごはん うどん, 三温糖 和風きんぴら包み焼	牛乳 豚肉, 油揚げ, 卵, 焼きちくわ 和風きんぴら包み焼	ごぼう, 小松菜, にんじん, 長ねぎ バナナ (577kcal)
10水	ごはん/牛乳 マーボー豆腐 アーモンドあえ オレンジ	ごはん 三温糖, でん粉, 植物油, ごま油, ラー油 アーモンド, 三温糖	牛乳 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	長ねぎ, ビーマン, にんじん, しょうが ほうれん草, キャベツ, もやし オレンジ (686kcal)
11木	米粉あずきパン/牛乳 白菜の水ぎょうざスーフ ベーコンポテト キウイフルーツ	あずきパン 水餃子, はるさめ, ごま油, でん粉 じゃがいも, 植物油, バター	牛乳 ベーコン	にんじん, 白菜, にら, しいたけ, しょうが 玉ねぎ, パセリ キウイフルーツ (568kcal)
12金	ごはん/牛乳 鶏ごぼう汁 白身魚天ぷら(あんかけ) グレープフルーツ	ごはん こんにゃく, でん粉, 白絞油 白絞油 砂糖 デンプン	牛乳 鶏肉, 焼きちくわ, 生揚げ 白身魚天ぷら	ごぼう, にんじん, 長ねぎ グレープフルーツ (650kcal)
15月	ごはん/牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 もやしと水菜のごま和え カシューナッツ	ごはん 三温糖, 黒砂糖, 植物油 ごま, 三温糖 カシューナッツ	牛乳 生揚げ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, 枝豆, もやし, 水菜 (720kcal)

【 強い骨や歯をつくろう 】

歯や骨を丈夫にするために必要な「カルシウム」を含む
食べものについて確認してみよう

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラルです。体重の1~2%ほど存在し、そのうち99%は骨や歯をつくり、残りの1%は血液や筋肉、神経の中に溶け込んでいます。カルシウムの多い食品を毎日しっかりとることで、歯や骨の密度や鉄分(貧血)、筋肉の減少(けが)を予防しましょう。とくに成長期の今はしっかりとってほしい栄養素です。

●カルシウムを多く含む食べ物



牛乳・乳製品



ひじきなどの海藻



小魚



小松菜などの青菜



大豆



大豆製品

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・乳製品)やビタミンD(キノコ類・魚類)などを含む食べものをバランス良く食べ、
適度な運動をする(日光浴から体内でビタミンDを作る)ことが大切です。



* 中学年の平均栄養価は カロリー643kcal、たんぱく質26.9g、脂質20.0g、食塩2.2g、カルシウム361mg、鉄3.0mg、マグネシウム92mg、ビタミンB1 0.36mg、
ビタミンB2 0.51mg、ビタミンA 208RE(レチノール)、ビタミンC35mg、食物繊維3.8g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

日 欄	献 立	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
--------	-----	-----------	--------------	-------------