



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 火	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	クラムチャウダー	じゃがいも, バター, 小麦粉	あさり, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, パセリ
	チキンナゲット(2)	白絞油	チキンナゲット	
	イチゴジャム			イチゴジャム 634kcal
2 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	炒り豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	ほうれんそうのごまあえ	白ごま, 三温糖		ほうれん草, キャベツ, もやし
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ	653kcal
3 木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	どさんこ汁	じゃがいも	ほたて, 豆腐, わかめ, みそ	とうもろこし, にんじん, 白菜
	和風きんぴら包み焼き		鶏肉 豆腐	玉ねぎ ごぼう
	グレープフルーツ (ルビー)			グレープフルーツ 621kcal
4 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ビビンバ	三温糖, 植物油, ごま油, ごま	豚肉, 豆腐	たけのこ, しょうが, ほうれん草, もやし, にんじん
	卵としめじのスープ	でん粉	鶏肉, 卵	チンゲン菜, 長ねぎ, しめじ, とうもろこし, しょうが
	オレンジ			オレンジ 634kcal
7 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	米粉のカレーライス	米粉, じゃがいも, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	黄桃ミックス			パイン, みかん, 黄桃 680kcal
8 火	遠足の予定でしたが、延期となります。(お弁当の準備をお願いします)			
9 水	発芽玄米ごはん/牛乳	発芽玄米ごはん	牛乳	
	鶏ごぼう汁	こんにやく, でん粉, 白絞油	鶏肉, 焼きちくわ, 生揚げ	ごぼう, にんじん, 長ねぎ
	さばみぞれ煮		さばみぞれ煮	
	ふりかけ鉄之助		ごま のり	682kcal
10 木	米粉ココアパン/牛乳	ココアパン	牛乳	
	マカロニクリーム煮	マカロニ, 植物油, 小麦粉, バター	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
	枝豆フリッター(1)	白絞油		枝豆フリッター
	ベビーチーズ/ミニトマト(2)		ベビーチーズ	ミニトマト 726kcal
11 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	マーボー豆腐	三温糖, でん粉, 植物油, ごま油, ラー油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	アスパラのごまあえ	ごま, 三温糖		アスパラ, にんじん
	オレンジ			オレンジ 684kcal
14 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃが	じゃがいも, しらたき, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	豚肉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	ひじきいり厚焼き卵		ひじき 鶏卵	
	グレープフルーツ (ルビー)			グレープフルーツ 718kcal
15 火	遠足予備日でしたが、年間の給食食数の関係でそのまま、お弁当となります			

歯や骨を丈夫にする食べ物について

成長期には、骨をつくる働きが盛んになるため骨や歯の健康に欠かせないカルシウムを食事から取る必要があります。

◇ カルシウムってなあに？

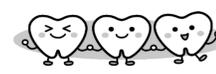
◇ カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとって欠かせない栄養素です。



カルシウムは牛乳・乳製品、丸ごと食べる小魚、大豆・大豆製品、小松菜、海藻などに多く含まれています。また、ビタミンDの多い食べ物(キノコ類)と一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。

カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。



☆6月の中学年の平均栄養価は カロリー658kcal、たんぱく質26.4g、脂質19.5g、食塩2.3g、カルシウム363mg、鉄3.5mg マグネシウム94mg、ビタミンA208RE(レチノール)

ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.50mg、ビタミンC 40g 食物繊維4.0g 亜鉛 3.2mg * 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