

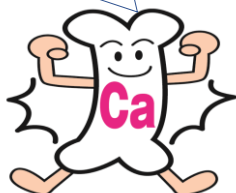
<目標> よくかんで食べよう

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 水	発芽玄米ごはん／牛乳 ピビンバ わかめスープ 冷パインアップル 582kcal	発芽玄米ごはん 三温糖、植物油、ごま油、ごま	牛乳 豚肉、豆腐	たけのこ、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん なが長ねぎ、しいたけ パイン
	米粉コッペパン／牛乳 ボークビーンズ 三色ソテー ゴールデンキウイフルーツ 586kcal	パン じゃがいも、三温糖、植物油、バター 植物油	牛乳 豚肉、大豆、チーズ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、ほうれん草 キウイフルーツ
	ごはん／牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 白菜のおひたし 637kcal	ごはん 三温糖、黒砂糖、植物油	牛乳 生揚げ、豚肉	玉ねぎ、にんじん、枝豆 白菜、にんじん
6 月	麦飯／牛乳 たまごカレー 福神漬 フルーツポンチ 747kcal	麦ごはん 米粉、じゃがいも、バター 三温糖、白玉	牛乳 ウズラたまご、牛乳 寒天	にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース 福神漬 パイン、みかん
	えんそく (お弁当)			
8 水	ごはん／牛乳 車麩入りとりすき ホッケ塩焼き オレンジ 593kcal	ごはん 車麩、しらたき、三温糖、植物油	牛乳 鶏肉、焼き豆腐 ホッケ塩焼き	玉ねぎ、長ねぎ、白菜、ごぼう オレンジ
	あずきパン／牛乳 エビボールスープ チーズポテト グレーゼリー 556kcal	あずきパン じゃがいも、三温糖、バター	牛乳 えびボール、豆腐 牛乳、チーズ	にんじん、白菜、長ねぎ、しいたけ グレーゼリー
10 金	ごはん／牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め 茎わかめともやしの中華あえ 596kcal	ごはん アーモンド、ごま油、三温糖 ごま、ラー油、三温糖	牛乳 豆腐、豚肉、みそ 茎わかめ	にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ もやし、にんじん、しょうが
	ごはん／牛乳 鶏肉と根菜の照り煮 ひじき入り厚焼き卵 オレンジ 685kcal	ごはん 白紋油、植物油、三温糖、ごま油	牛乳 鶏唐揚げ ひじき入り厚焼き卵	たけのこ、ごぼう、大根、にんじん、赤ピーマン、枝豆 オレンジ
えんそく 予備日 (お弁当)				
15 水	ごはん／牛乳 肉じゃが ほうれん草コーンのお浸し グレープフルーツ 612kcal	ごはん じゃがいも、しらたき、植物油、三温糖、黒砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ほうれん草、とうもろこし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、とうもろこし グレープフルーツ

歯や骨を丈夫にする食べものについて

歯や骨に必要な栄養素は、どのようなものでしょう？

骨や歯の主な成分はカルシウム！成長期のみなさんは骨の成長も活発な時期なので、十分にとりましょう。



カルシウムの吸収を助ける栄養素

カルシウムの吸収をよくするためには、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質など他の栄養と組み合わせることも大切です。

ビタミンD
牛乳、卵
干しいたけ

ビタミンK
納豆、海そう
緑黄色野菜

たんぱく質
魚、肉、卵、大豆、乳製品

(栄養素を多く含む食べものの例)

インスタント食品やスナック菓子などのリンを多く含む食べものは、カルシウムを吸収しにくいため、食べすぎには注意しましょう。

★6月の中学年の平均栄養価は カロリー626kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.5g、食塩2.3g、カルシウム353mg、鉄3.3mg、マグネシウム95mg、ビタミンA227RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.40mg、ビタミンB2: 0.52mg、ビタミンC42g、食物繊維5.8g、亜鉛3.2mg * 学校行事、物質の都合で献立が変更となる場合があります