



新学期が始まり1か月が経ちました。新しい仲間と過ごす給食時間にも慣れてきた頃でしょうか。新しいことに元気いっぱい挑戦できるよう、成長期に必要な栄養をしっかりととりましょう。



成長期に大切なカルシウムをとろう

成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まるとともにカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとりましょう。

- ・丈夫な骨や歯をつくる
- ・成長ホルモンの分泌をサポートする
- ・イライラした気持ちを落ち着ける

主な働き



骨を強くするカルシウムの多い食べ物

カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



★1日の目標量（12～14歳）★
 男子：1000mg 女子：800mg
 （給食の牛乳1本＝必要量の約1/4～1/5）

給食レシピ紹介

小松菜サラダ

材料（4人分）

- | | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| ・小松菜 | 100g（3株） | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ひじき | 1.5g | ・砂糖 | 小さじ1と1/3 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 | ・酢 | 大さじ2/3 |
| ・砂糖 | 少々 | ・からし | 少々 |
| ・はるさめ | 20g | ・ごま油 | 小さじ1/3 |
| ・ハム | 30g | | |

カルシウムたっぷりの簡単サラダです！
5月20日の給食でも登場します。

A



作り方

- ① ひじきを水でもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② 小松菜・はるさめはゆでて、食べやすい大きさに切る。ハムはせん切りにする。
- ③ ①、②、③・Aのドレッシングでよく混ぜる。

5月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日200mlつきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
振替休日 	チキンカレーライス ハムコーンサラダ ベビーチーズ	山菜うどん きなこポテト 黄桃缶 旬の献立	小松菜ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	ご飯 さつまいも汁 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え
13	14	15	16	17
横割パンズ ポトフ 日本海産ホッケフライ 清見オレンジ	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ナムル	しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツ白玉	和風そぼろごはん 味噌汁 しょうが和え
チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・だいこん・さやいんげん	豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ハム・ほうれんそう・もやし・人参・ごま油・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・たまねぎ・人参・長ねぎ・ほうれんそう・きわかめ・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参/ポークウインナー・小麦粉・卵・牛乳	精白米・大麦・バター・ベーコン・たまねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ/焼き豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・卵/ケチャップ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉もち	白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/小松菜・もやし・しょうが
20	21	22	23	24
豆パン コーンシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶	肉炒め丼 味噌汁 アスパラの天ぷら 旬の献立	パスタクリームソース ストローポテトサラダ	深川めし 高野豆腐のフライ ミニトマト つぶつぶレモンゼリー	ご飯 味噌けんちん汁 さんまスパイス揚げ のりの佃煮
ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スライスチーズ・牛乳・豆乳/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま油・白ごま/はくさい・油揚げ・むろあじ・昆布/グリーンアスパラ・小麦粉・卵	ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・たまねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スライス豆腐/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃがいも・白ごま	精白米・大麦・昆布・あさり・しょうが・人参・ごぼう・黒砂糖・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/さんま・しょうが・にんにく・小麦粉・もみのり・ひじき・水あめ
27	28	29	30	31
角食 ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム	ご飯 豆腐のオムライス煮 揚げえびシューマイ ジュシーオレンジ	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト パイン缶詰	豆腐入りカレーピラフ 南瓜コロッケ ヨーグルト	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 黄桃缶
ベーコン・じゃがいも・人参・たまねぎ・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー/豆乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ	白飯・豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース	ソフトめん・あさり・さくらえび・煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・むろあじ・昆布/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スライス	精白米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	白飯・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・むろあじ・宗田/豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布

給食で使用する食材について

○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。

○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。