

いただきます！

令和元年（2019年）5月31日

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 3

木々の緑が一段と濃くなり、さわやかな季節を迎えました。子どもたちには積極的に外遊びをして丈夫な体作りをしてほしいですね。つよい骨をつくるために、カルシウムは欠かせない栄養素の一つです。ご家庭でも意識して毎日の食事に取り入れていただけたらと思います。

カルシウムが多く含まれている食品

乳製品



牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

小魚



ししゃも・煮干し・アミエビ・しらす干しなど

大豆製品



豆腐・納豆・高野豆腐・厚揚げなど

青菜



小松菜・大根菜・チンゲン菜など

ナッツ類



ごま・アーモンドなど

海藻



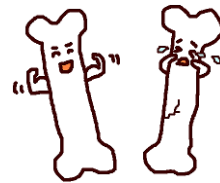
ヒジキ・わかめ・おぼろ昆布など

給食では、一日に必要なカルシウムの1/2が摂取できるように献立をたてています。のこりの1/2は御家庭で摂っていただくことが望ましいです。カルシウムが多く含まれる食品をご家庭でも献立に取り入れていただくことで、子どもたちの健康を支えていくことになります。

カルシウム以外にも大切なこと

つよい骨をつくるためには、他にも大切なポイントがあります。それは**ビタミンD**と**運動**。鮭や、さんまなどの魚や、しいたけなどのきのこ類に多くふくまれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。このビタミンDは、日光に当たることでつくることができる栄養素です。適度な日光浴も、カルシウムのはたらきを強くしてくれます。

また、運動して骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨に沈着して、つよい骨をつくりだしてくれるのです。カルシウム・ビタミンDを意識した食事と運動で、今よりもっと、つよい骨をつくりましょう！



タイ料理が登場します！

鶏肉の甘酢あんかけを白いご飯にかけて食べる料理です。隠し味にナンプラーを使用しています。子どもたちに人気のメニューの1つです。

「カオ」=ごはん

「ガイ」=とりにく のことです。

カオ・ラートナーガイ

いろいろな味を知ること、一人一人の食の世界を広げ、さらに日本食のよさにも気づいてもらいたいと願っています。



6月の予定献立



月	火	水	木	金
振替休業日 	4 タコライス ワカメスープ イカフライ (精白米 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン レタス 油 小麦粉 トマト缶)(わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ 白ごま) (いか パン粉)	5 しょうゆラーメン ごまポテト メロン (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 にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ)(じゃがいも 油 白ごま)(メロン)	6 あさりごはん みそ汁 ●高野豆腐のフライ (胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう だけのこ しいたけ ひじき グリンピース)(じゃがいも たまねぎ わかめ 白みそ 赤みそ)(高野豆腐 小麦粉 パン粉 卵 白ごま 油)	7 タイ料理 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶  (精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 小ねぎ)(ベーコン チンゲン菜 緑豆はるさめ ホールコーン)(パイン缶)
	6 9 3kcal	6 2 7kcal	6 1 4kcal	6 7 7kcal
10 ★●角食 ワンタンスープ ●たこ焼き風天ぷら ★チョコクリーム	11 シーフードカレー 小松菜とコーンの サラダ	12 ゆであげスパゲティ ミートソース ストロポテトサラダ	13 ★小松菜ピラフ 鮭フライ 冷凍みかん	14 白飯 豆腐とえびの チリソース煮 揚げポークシュウマイ おひたし
(角食)(ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく)(かまぼこ 小麦粉 卵 油 かつお 青のり)(豆乳 チョコレート)	(精白米 えび いか あさり じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油)(小松菜 ホールコーン 白ごま)	(スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉)(ハム きゅうり キャベツ ホールコーン 白ごま)	(胚芽米 大麦 バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜)(鮭 小麦粉 パン粉)(冷凍みかん)	(精白米)(豆腐 えび 小麦粉 油 にんじん 長ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく)(豚肉 たまねぎ 小麦粉 油)(小松菜 もやし)
6 0 4kcal	6 6 8kcal	6 2 7kcal	6 1 4kcal	6 9 1 kcal
17 ★●横割りハンズ ★コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ソース) ほうれん草としめじの サラダ	18 白飯 つみれ汁 ●ごまザンギ からし和え	19 ●冷やしたぬきうどん ★チーズポテト 冷凍みかん	20 ★豆腐入り カレーピラフ ★かぼちゃコロツケ フルーツカクテル	21 白飯 ピリカラすき焼き さんまの電田揚げ さくらんぼ
(横割ハンズ)(クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク)(牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 油)(ハム ほうれん草 ホールコーン ふなしめじ 白ごま)	(精白米)(すりみ 豆腐 しょうが 大根 にんじん 長ねぎ 赤みそ 白みそ)(鶏肉 しょうが にんにく 卵 白ごま) (ハム 小松菜 きゃべつ)	(ソフトめん あさり えび にんじん しゅんぎく ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ)(じゃがいも バター チーズ スキムミルク)(冷凍みかん)	(胚芽米 大麦 バター ベーコン 豆腐 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ カレー粉)(かぼちゃ パン粉)(みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース)	(精白米)(豚肉 豆腐 しらたき たまねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 白ごま にんにく しょうが りんご)(さんま しょうが 小麦粉 片栗粉 油)(さくらんぼ)
6 7 6kcal	6 3 3kcal	6 5 4kcal	6 4 2kcal	6 7 6kcal
24 ★●黒コッペパン ★クリームシチュー カレー風味 あさりのカリッとサラダ メロン	25 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものピリ辛揚げ 磯和え	26 冷やしラーメン きなこポテト すいか	27 たきこみいなり みそ汁 ●さわらの オートミールフライ	28 ●みそかつ丼 すまし汁 しょうが和え
(黒コッペパン)(豚肉 セロリ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ)(あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キャベツ にんじん 白ごま)(メロン)	(精白米)(豆腐 豚肉 ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース)(子持ちカラフトししゃも トウバンジャン)(ほうれん草 白菜)	(ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん 昆布 くきわかめ 白ごま)(じゃがいも 油 きな粉)(すいか)	(胚芽米 大麦 油揚げ にんじん しいたけ ひじき 白ごま のり)(あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ 白みそ 赤みそ)(さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉)	(精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 赤みそ 白ごま)(豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ)(小松菜 もやし しょうが)
6 4 5kcal	6 4 1 kcal	6 0 7kcal	6 9 5kcal	6 3 5kcal
★:乳製品・バターを使用しています。 ●:卵を使用しています。 ・牛乳は毎日200ccつきます。 ・献立の下は数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。 ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。 ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。				

