

2026.4.30(木)

中学生に必要なカルシウムについて

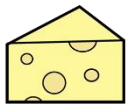
カルシウムは成長期の中学生に特に必要な栄養素です。中学生は必要な1日のカルシウム量がどの年代よりも高く、男子で991mg、女子で812mgとなっています。給食では必要量の約半分である450mgを摂ることができますが、残り半分は家庭の食事からとらなければなりません。牛乳を飲むこと以外に、給食では乳製品や大豆製品、小松菜などを積極的に使ってカルシウムをとっています。ぜひご家庭でもカルシウムを意識してとってください。

カルシウムを多く含む食品は？

牛乳・乳製品



牛乳



チーズ



ヨーグルト

小魚



ししゃも



しらすぼし

青菜

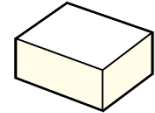


チンゲン菜



小松菜

大豆・大豆製品



豆腐



納豆

カルシウムを効率よくとるために…

カルシウムは吸収率が低い栄養素の1つです。牛乳・乳製品でも40～50%程度、小魚や野菜・海藻からは20～30%程度といわれています。

そこで力を発揮してくれるのがビタミンDです。ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収をサポートします。ビタミンDは、魚(いわし・さんま・鮭)きのこ(きくらげ・しいたけ)などに多く含まれています。

また、日光に含まれる紫外線がビタミンDの生成に関わります。日光を浴びることで、体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

チーズポテト



<材料 4人分>

じゃがいも	3個(450g)
スライスチーズ	3枚
バター	20g
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ2
塩	少々

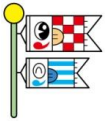
※ ピザ用チーズでもおいしく作ることができます。

※ 分量は中学生4人分です。

※ 給食では、スキムミルクも入れています。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、やわらかくなったらお湯を捨てる。
- ② ①を弱火にかけ、じゃがいもをつぶしながら細かく切ったスライスチーズとバターを加える(焦がさないように火加減に注意する)。
- ③ チーズが溶けたら砂糖と牛乳、塩を加え、よく混ぜる。



5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★給食のみ日★ 札幌北中学校 3年生 5月14日(木)～15日(金) 2年生 5月29日(金) 明園中学校 2年生 5月20日(水)～22日(金)</p>		<p>★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。</p> <p>★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。</p> <p>★詳しい食材が知りたい方はお知らせ下さい。</p>		<p>1日 白飯 ピリカラチキン丼 すまし汁(つと・そうめん) りんご(予定) 【白飯】【ピリカラ丼】鶏肉・小麦粉・厚揚げ・オリーブオイル【すまし汁】そうめん・つと【りんご】</p>
4日	5日	6日	7日 色ごはん	8日 白飯
みどりの日	こどもの日	振替休日	ビビンバ 野菜ポテトコロッケ パイン缶	豆腐のオムレツ煮 いわしのかきフライ おひたし (小松菜・白菜)
			【ビビンバ】胚芽精米・米粒・豚肉・豆腐・ごま油・ごま 厚揚げ・ポテト(冷凍) 【パイン缶】	【白飯】【豆腐のオムレツ煮】豚肉・豆腐・オリーブオイル 【いわしのかきフライ(冷凍)】【おひたし(小松菜・白菜)】糸かつお
11日 横割パンズ	12日 白飯	13日 うどん	14日 色ごはん	15日 白飯
ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ あさりのサラダ	さつまい 十勝大豆コロッケ 磯和え (ほうれん草・もやし)	山菜うどん ごま団子(塩) ジュシーオレンジ	コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	豚ミックス丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) りんご(予定)
【横割パンズ】【ベーコンシチュー】ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・味噌・チーズ 【国産大豆豆腐ハンバーグ】Ca(冷凍) 【あさりのサラダ】あさり・ごま・ごま油	【白飯】【さつまい】豚肉・豆腐【十勝大豆コロッケ(冷凍)】【磯和え(ほうれん草・もやし)】	【山菜うどん】ソフトうどん・鶏肉・油揚げ・つと【ごま団子(塩)】白玉もち・ごま 【ジュシーオレンジ】	【コーンピラフ】胚芽精米・米粒・バター・ベーコン・ホロン 【白花豆コロッケ(冷凍)】【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	【白飯】【豚ミックス丼】豚肉・厚揚げ・小麦粉・ごま 【味噌汁(高野豆腐・わかめ)】凍り豆腐【りんご】
18日 横割パンズ	19日 白飯	20日 ラーメン	21日 色ごはん	22日 白飯
イタリアンスープ メンチカツバーガー Feスライスチーズ グレースゼリー	ピリカチ焼き(りんご) チキンナゲット のりの佃煮	塩ラーメン きなこポテト りんご缶	とりめし ぶりの南部揚げ(卵) からし和え (小松菜・キャベツ・竹輪)	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
【横割パンズ】【イタリアンスープ】ベーコン・ホロン・カニ 【メンチカツバーガー(冷凍)】【Feスライスチーズ】【グレースゼリー】ぶどう濃縮還元ジュース・粉寒天	【白飯】【ピリカチ焼き】豚肉・豆腐・ごま・ごま油・りんご 【チキンナゲット(冷凍)】【のりの佃煮】水あめ	【塩ラーメン】ソフト麺・豚肉・ごま・ごま油・【きなこポテト(冷凍)】きなこ【りんご缶】	【とりめし】胚芽精米・米粒・鶏肉【ぶりの南部揚げ】ぶり・卵・小麦粉・ごま 【からし和え(小松菜・キャベツ)】竹輪	【白飯】【キーマカレー】豚肉・大豆水煮・レズン・小麦粉 【小松菜とコーンのサラダ】ル・ホロン・ごま
25日 背割コッパ	26日 白飯	27日 パスタ	28日 色ごはん	29日 白飯
アスパラのグラタン セルフドック(7分) パイン缶	けんちん汁醤油味 さばのスパイス揚げ たたききゅうり	パスタカレーソース (りんご・レバー入り) フレンチポテト	あさりごはん チキンカツ(卵) ごま和え (小松菜・もやし)	豆腐のトロトロ煮 子持ちししゃもの ピリカラ揚げ ナムル (ほうれん草・もやし・人参)
【背割コッパ】【アスパラのグラタン】ベーコン・カニ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・味噌・チーズ・パン粉 【セルフドック(7分)】【パイン缶】	【白飯】【けんちん汁醤油味】鶏肉・豆腐【さばのスパイス揚げ】さば・小麦粉 【たたききゅうり】ごま油・ごま粉	【パスタカレーソース】【レバー入り】 【フレンチポテト(冷凍)】	【あさりごはん】胚芽精米・米粒・あさり・油揚げ 【チキンカツ(卵)】鶏肉・卵・小麦粉・パン粉 【ごま和え(小松菜・もやし)】ごま	【白飯】【豆腐のトロトロ煮】豆腐・鶏肉 【子持ちししゃものピリカラ揚げ】子持ちししゃも・小麦粉 【ナムル(ほうれん草・もやし・人参)】ル