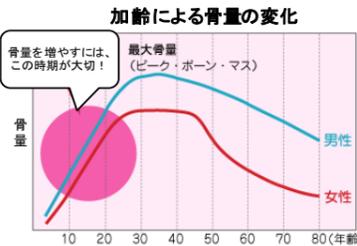


成長期の体づくりに大切な栄養素について考えてみよう

カルシウム

カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる働きをします。成長期には、骨が縦に伸び、横に太くなってつられていくと同時に、骨量を増やしじょうぶな骨がつけられます。一般的に人間の骨量は10代後半から20代にかけてピークに達し、それ以降は少しずつ減少していきま



カルシウムを多く含む食品: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、いわしの丸干し、ひじき、しらゆし、油あげ、ししゃも

マナー違反に要注意! 食事中の注意事項: 食器の音を立てる、むじについて食べる、食事中に席を立つ、食事中にふざけたり話をする、まわりの人とふざける、口に食べ物が入ったままおしゃべりする

学校給食の栄養: 学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもたちの健康の保持増進、体力の向上を図っています。小学1年生から中学3年生までの間は成長がさかんな時期です。学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3をとれるように献立を考えています。(成長期に特に必要なカルシウムについてはおよそ1/2をとれるように考慮しています。)

Table showing nutrient intake percentages: エネルギー 33%, カルシウム 50%, 鉄 40%, ビタミンA 40%, ビタミンC 33%. Includes a note about fat and protein intake relative to total energy.

牛乳1本(200ml)の中には、227mgのカルシウムが含まれています。また、たんぱく質やビタミンなども豊富なため、学校給食では毎日牛乳がつけます。

Main menu table for 7th day (Monday). Columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン牛乳, 魚のすり身カツ, 豚肉のキムチ炒め, わかめスープ, かしわもち.

Main menu table for 10th day (Friday). Columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん牛乳, きびなごフライ, じゃがいも人参のそぼろあんかけ, みそ汁.

Main menu table for 15th day (Wednesday). Columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん牛乳, ビビンバ, きょうざスープ, フルーツ白玉.

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工食品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【献立のマークについて】 地産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。 カミカミ献立(よくかんで食べよう) 給食センター返却用のゴミ袋がつけます。 はしの日です。 【6つの基礎食品群】 1群...たんぱく質 2群...無機質(カルシウム)の多いもの 3群...ビタミンA(カロテン)の多いもの 4群...ビタミンCの多いもの 5群...炭水化物 6群...脂質

今月の平均栄養量: エネルギー 797kcal, たんぱく質 29.6g, 脂質 21.8g, カルシウム 372mg, 鉄 4.0mg, レチノール当量 234μg, ビタミンB1 0.66mg, ビタミンB2 0.58mg, ビタミンC 24mg

2019年

5月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (木)	背割りパン 牛乳	背割りパン 牛乳	5 2 乳	17日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	20日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	あらびきソーセージ 2本	あらびきソーセージ	1 豚肉		かつおのたつた揚げ こめ油	かつおのたつた揚げ こめ油	1 6 大豆 小麦		ちくわの磯辺揚げ こめ油	ちくわの磯辺揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆
	バックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード				高野どうふのたまごとし	高野どうふ 卵		1 1 大豆 卵	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ 白いりごま しょうゆ さとう 清酒 みりん こめ油
キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめ油 スープストック こしょう 塩	4 3 6 大豆 豚肉	和歌山県の料理	みそ汁	じゃがいも たまねぎ しめじ わかめ ★にんじん だしの素 みそ	5 4 4 2 3 3 さば 大豆	豚汁	豚肉 清酒 うすあげ にんじん ごぼう こんにゃく みそ だしの素	1 1 3 4 5 1 大豆 さば		
コンソメスープ	たまねぎ ニョッキ どうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう しょうゆ	4 5 4 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	食育の日・ わ食の日	★ラッキー にんじんが 入っているよ!							
エネルギー		709kcal	たんぱく質 28.3g	エネルギー		762kcal	たんぱく質 31.3g	エネルギー		814kcal	たんぱく質 30.1g
21日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳	22日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	23日 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン 牛乳	5 2 乳
	ししゃものから揚げ 2尾	ししゃものから揚げ こめ油	1 6 魚には「骨」があります。 飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。		チキンカレー	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 大豆 しめじ こめ油 こしょう コンソメスープ カレールーウ リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	1 4 3 5 1 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		春巻き	春巻き こめ油	1 6 小麦 ごま 大豆 鶏肉
	もやしのソテー	もやし どうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめ油	4 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 小麦 大豆 鶏肉		マーボーなす	合挽ミンチ なす たけのこ にら おろししょうが 中華スープ マーボーどうふの素 しょうゆ さとう ごま油 清酒	1 4 4 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま 小麦 大豆
しょうゆラーメン	こんにゃくめん たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうゆラーメンスープの素 こしょう	5 4 4 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	福神漬	福神漬	4 小麦 大豆	うずら卵のスープ	うずら卵 焼き豚 たまねぎ にんじん しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 4 4 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳						
エネルギー		774kcal	たんぱく質 33.6g	エネルギー		820kcal	たんぱく質 24.5g	エネルギー		890kcal	たんぱく質 35.1g
24日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	27日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	28日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1 鶏肉 大豆		えびたけのこフライ	えびたけのこフライ こめ油	1 6 小麦 えび 大豆		ハンバーグ	ハンバーグ(ケチャップ)	1 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん こめ油 さつまあげ だしの素 さとう しょうゆ みりん	4 3 6 1 5 小麦 大豆		ひじきとツナの炒め物	味付ひじき ツナ にんじん さやいんげん 清酒 こめ油	2 1 3 3 6 小麦 大豆		ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース どうもろこし 塩 ブラックペッパー	5 3 4 4
ごま汁	たまねぎ 長いも とうふ ねぎ みりん だしの素 ねりごま みそ	4 5 1 3 さば ごま 大豆	キャベツのみそ汁	キャベツ あつあげ たまねぎ えのきたけ だしの素 みそ	4 1 4 4 1 大豆 さば 大豆	バックコーンドレッシング	コーンドレッシング	6			
エネルギー		762kcal	たんぱく質 31.1g	エネルギー		743kcal	たんぱく質 25.9g	エネルギー		814kcal	たんぱく質 29.3g
29日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	30日 (木)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 乳	31日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	豚肉のしょうが炒め	豚肉 清酒 おろししょうが しめじ たまねぎ アスパラガス ごま油 さとう しょうゆ でん粉	1 4 4 3 6 5 小麦 大豆		あじナゲット 3個	あじナゲット こめ油	1 6 大豆 小麦		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	赤だし	じゃがいも にんじん ごぼう まめふ わかめ 赤みそ みそ だしの素	5 3 4 4 2 1 1 大豆 大豆 さば		きのこのデミグラスソース煮	マッシュルーム えりんぎ まいたけ デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ さとう スープストック こしょう 塩	4 4 4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご		れんこんのきんぴら	ごま油 清酒 れんこん にんじん こんにゃく 白いりごま だしの素 さとう みりん しょうゆ	6 4 3 5 6 5 小麦 大豆
あさりのつくだ煮	あさりのつくだ煮	1 小麦 大豆	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ じゃがいも コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 6 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉	にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ うすあげ たまねぎ ねぎ だしの素 しょうゆ	5 1 1 4 3 さば 小麦 大豆			
夏みかんゼリー	夏みかんゼリー	5	りんごジャム	りんごジャム	5 りんご						
エネルギー		787kcal	たんぱく質 25.2g	エネルギー		881kcal	たんぱく質 33.4g	エネルギー		796kcal	たんぱく質 27.4g