

5月 給食献立予定表



R6.5 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
1日(水)	マーボー丼 春雨サラダ いちご 牛乳	とうふ 豚肉 だいす みそ		にら	ねぎ こんにく しょうが しいたけ メンマ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
2日(木)	ごはん あさりとうふのスープ とり肉のレモンソース コーン入りひたし ごまプリン 牛乳	あさり とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ レモン果汁	米	油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g
7日(火)	わかめごはん 野菜汁 大豆コロッケ 春色サラダ 牛乳	わかめ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	米 水あめ	油	エネルギー 805 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.6 g
8日(水)	ごはん 沢煮わん さばのみそ煮 切干大根炒め煮 牛乳	豚肉 かまぼこ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ しょうが	米	油	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.2 g
9日(木)	ごはん みそワタンスープ 白身魚と大豆のチリソース煮 紅甘夏 牛乳	豚肉 なるど みそ 助宗たら だいす		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ たまねぎ にんにく しょうが 紅甘夏	米	油	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10日(金)	背割りコッペパン クラムチャウダー ソーセージのケチャップあえ コールスロー 牛乳	豚肉 なるど みそ 助宗たら だいす		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	小麦粉 砂糖 小麥粉 砂糖	ショートニング ホワイトルウ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 4.6 g
13日(月)	ごはん じゃがいものごまみそ汁 チキンたれかつ かぶ漬け 牛乳	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	米	油	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
14日(火)	卵カレー(麦ごはん) わかめサラダ ジュシーフルーツ 牛乳	豚肉 うずら卵		にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも	油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
16日(木)	ごはん けんちゃん汁 あじフライ ごま酢あえ ヨーグルト 牛乳	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	米	油	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
17日(金)	ごはん もやしのみそ汁 五目肉団子のあんかけ アーモンド入りこまつなサラダ 牛乳	生揚げ みそ		にんじん	もやし ねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし しいたけ キャベツ	米	油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価					
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪						
20日(月)	ごはん のりの佃煮 中華風たまごスープ 厚揚げの回鍋肉 いちご 牛乳		のり		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	米	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g					
21日(火)	ごはん 打ち豆のみそ汁 鮭チーズフライ 荳わかめのきんぴら 牛乳	打ち豆 とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	米	エネルギー 762 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g						
22日(水)	ソフトめん 大豆入りミートソース コーンサラダ 乾燥プルーン 牛乳	豚肉 だいす みそ	粉チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし プルーン	小麦粉	エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3 g						
23日(木)	ごはん 豚汁 ししゃもフライ もやしと油揚げのごまドレッシングあえ 牛乳	とうふ 豚肉 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ	米	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g						
24日(金)	ゆかりごはん 卵ともすくのスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 冷凍みかん 牛乳	卵 とうふ	もすく	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ みかん	米	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g						
27日(月)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきの佃煮 アーモンドキャベツ 飲むヨーグルト 麦入りカレー味ごはん	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	米 麦	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g						
28日(火)	あさりとアスパラのクリームソース 甘夏サラダ 乾燥小魚 牛乳	とり肉 ベーコン あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏缶	米	エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g						
29日(水)	ごはん のりふりかけ 春雨スープ チーズオムレツ カラフルピーンズ 牛乳	かつお節	のり	にんじん こまつな	もやし しいたけ メンマ	米	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g						
30日(木)	ごはん 小松菜のみそ汁 いわしのかばやき 荳わかめともやしのサラダ 牛乳	とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	米	エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g						
31日(金)	ごはん 親子煮 鉄火みそ 風味漬け 牛乳	とり肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう	米	エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g						
一日あたりの平均		エネルギー	784 kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	23.4 g	食塩相当量	2.7 g	カルシウム	402 mg	鉄	3.9 mg

給食だより 5月

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。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、骨密度が高まると共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ることが大切です。

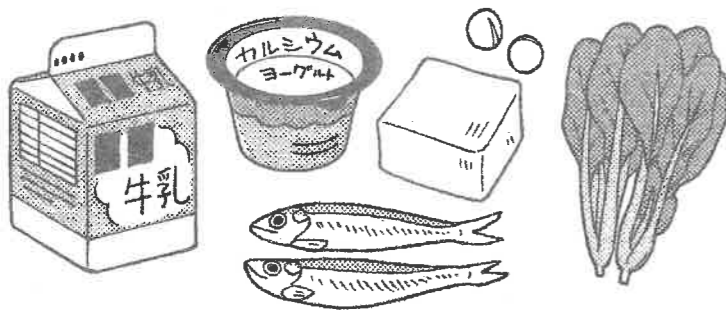


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

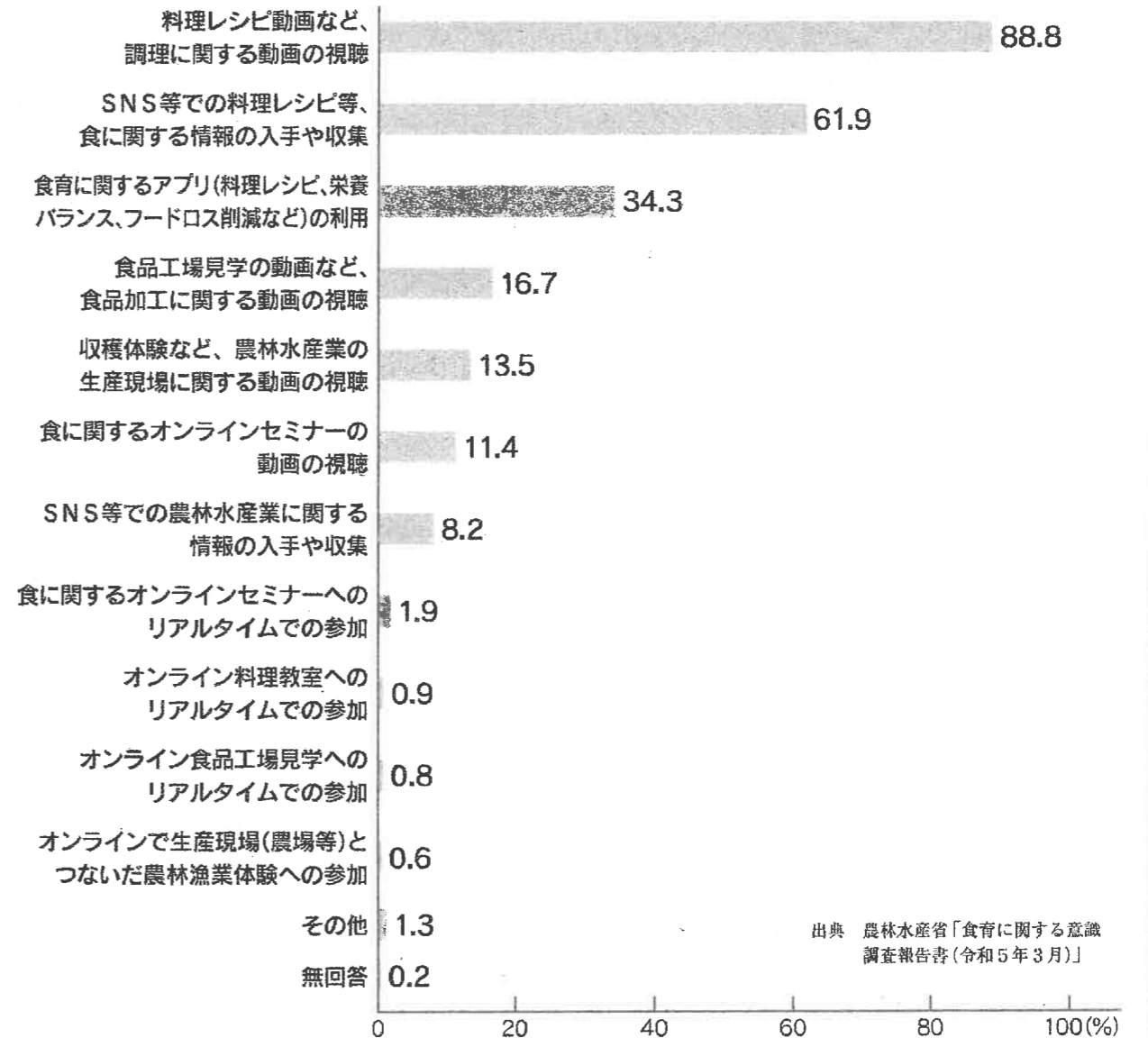
食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



Data 見る食育 ▶▶▶ 食育に動画やオンライン教室を利用していますか？

図 デジタル技術を活用した食育で利用したことがあるもの(複数回答、上位3項目)



出典 農林水産省「食育に関する意識調査報告書(令和5年3月)」

デジタル技術を活用した食育を「利用したことがある」と回答した人に、利用したものを聞いたところ、「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」がもっとも多く、ついで「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」などがあげられました。