



5月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
<p>こまめに水分補給</p>	<p>日にち</p> <p>副菜 主菜 </p> <p>主食 汁物</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品</p>	<p>1 全校遠足</p> <p>お弁当の用意をお願いします。</p>	<p>2 こどもの日献立</p> <p>ツナサラダ </p> <p>かぶと型ハンバーグ </p> <p>笹団子</p> <p>ごはん 沢煮椀</p> <p>792kcal</p> <p>牛乳・ハンバーグ・ツナ・豚肉・かまぼこ こめ・マヨネーズ・砂糖・笹団子 人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこし・ごぼう・えのき・竹の子・椎茸・小松菜</p>	<p>3</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>6 振替</p> <p>旬の食べ物を食べよう</p> <p>新茶の時期です</p>	<p>7</p> <p>もやしのしょう油フレンチ </p> <p>鯖のソース・ソース </p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>765kcal</p> <p>牛乳・さば・豚肉・チーズ・豆腐・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・さとう・油 もやし・小松菜・とうもろこし・ごぼう・大根・人参</p>	<p>8</p> <p>みかんヨーグルト </p> <p>チキンときゃべつの中中華サラダ </p> <p>わかめスープ </p> <p>抹茶米粉揚げパン</p> <p>803kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・大豆・わかめ・ヨーグルト 米粉パン・こめ・さとう・油 玉ねぎ・人参・きゃべつ・とうもろこし・えのき・にら・みかん</p>	<p>9</p> <p>のりナッツ </p> <p>手作りプリン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>832kcal</p> <p>牛乳・豚肉・のり・ホイップ こめ・じゃが芋・アーモンド・プリン 人参・玉ねぎ・さとう・ごぼう・えのき・にら・みかん</p>	<p>10</p> <p>ロッコリー </p> <p>きのこの春雨とひき肉の炒め物 </p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>701kcal</p> <p>牛乳・豚肉・豆腐・ハム こめ・春雨・かたくり粉・さとう・油 人参・玉ねぎ・さとう・ごぼう・えのき・にら・みかん</p>
<p>13</p> <p>のり酢和え </p> <p>鶏肉のバーベキューソース </p> <p>ごはん きゃべつのみそ汁</p> <p>656kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・ツナ・のり・油揚げ・みそ こめ・さとう 人参・しりんご・レモン果汁・ほうれん草・きゃべつ・とうもろこし・えのき・玉ねぎ・人参</p>	<p>14</p> <p>磯浸し </p> <p>野菜コロッケ </p> <p>ごま豆乳坦々スープ </p> <p>大麦めん</p> <p>887kcal</p> <p>牛乳・豚肉・大豆・豆乳・のり・みそ 大麦めん・野菜コロッケ・ごま・油 人参・玉ねぎ・にら・もやし・小松菜・さくらげ・ほうれん草・きゃべつ</p>	<p>15</p> <p>羊風おから </p> <p>赤魚の梅味噌焼き </p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p> <p>664kcal</p> <p>牛乳・赤魚・おから・鶏肉・豆腐・もずく・わかめ・みそ こめ・じゃが芋・油 玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース・椎茸</p>	<p>16</p> <p>フレンチサラダ </p> <p>ミート大豆 </p> <p>ごはん 豆乳コーンスープ</p> <p>739kcal</p> <p>牛乳・大豆・豚肉・チーズ・豆乳 こめ・じゃが芋・バター・さとう・油 玉ねぎ・人参・きゃべつ・とうもろこし</p>	<p>17</p> <p>じゃこサラダ </p> <p>ツナそぼろ丼 </p> <p>ヤージャン豆腐</p> <p>777kcal</p> <p>牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ・ちりめん・わかめ・厚揚げ・みそ こめ・かたくり粉・さとう・油 人参・竹の子・グリーンピース・とうもろこし・きゃべつ・もやし・竹の子・椎茸・白身</p>
<p>20</p> <p>ポテトサラダ </p> <p>塩から揚げ</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>800kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・ハム・鶏卵・豆腐 こめ・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 人参・とうもろこし・ブロッコリー・えのき・ほうれん草</p>	<p>21</p> <p>杏仁みかん </p> <p>きゃべつのおかか和え </p> <p>マーボー丼 </p> <p>729kcal</p> <p>牛乳・豚肉・豆腐・かつお節・みそ こめ・ごま・かたくり粉・杏仁豆腐・さとう・油 人参・椎茸・玉ねぎ・にら・竹の子・グリーンピース・きゃべつ・もやし・しんじょう</p>	<p>22</p> <p>ほうれん草の磯マヨ和え </p> <p>ツナのマカロニグラタン </p> <p>ミネストローネ </p> <p>黒食パン2枚 (マーガリン)</p> <p>896kcal</p> <p>牛乳・大豆・ベーコン・ツナ・チーズ・かつお節・のり 小麦パン・マカロニ・バター・マヨネーズ・さとう・油 玉ねぎ・もやし・ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・きゃべつ・タイム・トマト</p>	<p>23</p> <p>アーモンドサラダ </p> <p>白身魚の香草チーズ焼き </p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>628kcal</p> <p>牛乳・ホキ・ベーコン・チーズ こめ・アーモンド・ワンタン皮・さとう・油 玉ねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・人参・とうもろこし・白身・もやし・しんじょう</p>	<p>24</p> <p>たくあんサラダ </p> <p>鶏肉と高野豆腐のチリソース </p> <p>中華風コーンスープ</p> <p>762kcal</p> <p>牛乳・高野豆腐・鶏肉・かつお節・鶏卵 こめ・じゃが芋・ごま・さとう・油 人参・玉ねぎ・人参・きゃべつ・ブロッコリー・とうもろこし</p>
<p>27</p> <p>春雨サラダ </p> <p>ピリ辛こんにやく炒め </p> <p>ごはん 厚揚げと大根のオイスター煮</p> <p>699kcal</p> <p>牛乳・豚肉・厚揚げ・ハム・うずら卵 こめ・春雨・こんにやく・ごま・さとう・油 人参・玉ねぎ・人参・きゃべつ・ブロッコリー・とうもろこし</p>	<p>28</p> <p>大豆とツナのマヨサラダ </p> <p>ポテトのローンチーズ焼き </p> <p>わかめうどん </p> <p>うどん</p> <p>812kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・かまぼこ・わかめ・大豆・チーズ・ツナ うどん・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 人参・椎茸・とうもろこし・きゃべつ・玉ねぎ</p>	<p>29</p> <p>和風マカロニサラダ </p> <p>五目ごはん </p> <p>そうめん汁</p> <p>724kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・油揚げ・ツナ・かつお節・かまぼこ・大豆・わかめ こめ・マカロニ・そうめん・きざみ麺・マヨネーズ・さとう・油 人参・玉ねぎ・人参・きゃべつ・とうもろこし・えのき・玉ねぎ</p>	<p>30</p> <p>ひじきのサラダ </p> <p>鯖のこまケチャップソース </p> <p>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>771kcal</p> <p>牛乳・さば・豆腐・わかめ・チーズ・みそ こめ・ごま・きざみ麺・さとう・油 人参・玉ねぎ・人参・きゃべつ・ブロッコリー・とうもろこし</p>	<p>31</p> <p>コールスロサラダ </p> <p>たまごカレー </p> <p>手作りメロンゼリー</p> <p>831kcal</p> <p>牛乳・豚肉・うずら卵 こめ・じゃが芋・メロンゼリー・油 人参・玉ねぎ・人参・きゃべつ・ブロッコリー・とうもろこし</p>

※献立は都合により献立が変更になることがあります。

5月給食だより



魚沼市立小出中学校

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。