



5月献立表



魚沼市立小出中学校

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

※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。