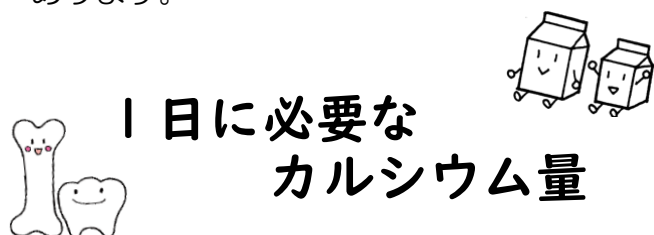
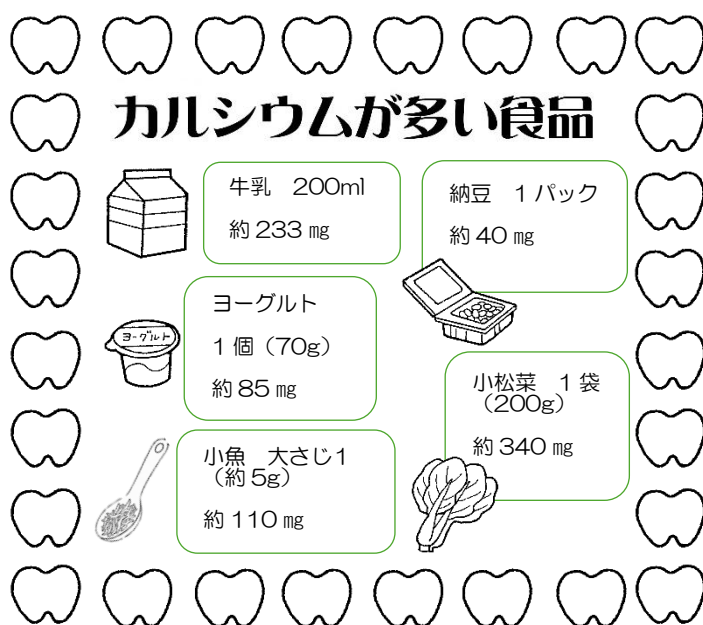


カルシウムについて

カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけでなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常に保つ役割があります。



小学生	約550～700mg
中学生	約800～1,000mg
大人	男性：約750～800mg 女性：約650mg



↑ ↑ ↑ カルシウムの吸収率を アップさせる栄養素は??

↑ ↑ ↑
カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。



↑ ↑ ↑ 今がチャンス!!毎日 コツ コツ 骨骨 貯金をしよう!!

↑ ↑ ↑
骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです!

2026年

6月

がつ
よ て い こ ん だ て ひょう
予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 米	麦入りごはんのビビンバ丼 米、麦、豚肉、たけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま	チキンのトマトソーススパゲッティ スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト	ミルクパン パン	いりこ菜ごはん 米、青菜、しらす、ごま
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	大根スープ 大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉	★アスパラのコールスローサラダ キャベツ、コーン、アスパラ、コールスロードレッシング	根菜スープ ごぼう、大根、たけのこ、人参、鶏肉	キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、生揚げ
鶏肉のごま照り焼き 鶏肉、小麦粉、ごま	牛乳 きゅうりゅう	牛乳 きゅうりゅう	あじ香草フライ あじ、小麦粉	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん
きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく			切り干し大根のツナマヨあえ 大根、きゅうり、ツナ、人参、卵不使用マヨネーズ	★さつまいもチップス さつまいも
牛乳 ぎゅうりゅう			牛乳 ぎゅうりゅう	牛乳 ぎゅうりゅう
8	9	10	11	12
ごはん 米	ごはん 米	しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜	コッペパン パン	ごはん 米
白菜と小松菜のみそ汁 白菜、小松菜、豆腐	肉みそおでん 大根、人参、ちくわ、うすら卵、こんにゃく、がんもどき、ひき、豚肉	いももちの甘だれ じゃがいも、(乳)	ポトフ ウィンナー、白菜、玉ねぎ、じゃがいも、枝豆	かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、じゃがいも、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ
さば塩焼き さば	和風きんぴらつつみ焼き 鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、人参、ごま	牛乳 ぎゅうりゅう	ケチャップ肉団子 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	豚肉と野菜のみそ炒め 豚肉、生揚げ、たけのこ、キャベツ、人参
筑前煮 たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、大根、ちくわ、こんにゃく	牛乳 ぎゅうりゅう		ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、ごまドレッシング	型抜きチーズ チーズ
牛乳 ぎゅうりゅう			牛乳 ぎゅうりゅう	牛乳 ぎゅうりゅう
15	16	17	18	19
ごはん 米	ごはん 米	きつねうどん うどん、油揚げ、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、椎茸	ブランパン パン	麦入りごはんのチキンカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、脱脂粉乳、小麦粉
豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、大根	ワントンスープ ワントン、豚肉、コーン、長ねぎ、小松菜	揚げパン（キャラメル） 豆腐ブレッド（小麦含む）、ミルメークキャラメル	マカロニとしめじのクリーム煮 マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉	プリン 豆乳
ほっけ和風フライ ほっけ、小麦粉	チンジャオロース 豚肉、ピーマン、たけのこ、じゃがいも、人参、（オイスターソース）	牛乳 ぎゅうりゅう	オムレツ・小袋ケチャップ 卵	牛乳 ぎゅうりゅう
ひじきと大豆の煮物 大豆、ひじき、ちくわ、人参、いんげん	牛乳 ぎゅうりゅう		イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	
牛乳 ぎゅうりゅう			牛乳 ぎゅうりゅう	
22	23	24	25	26
ごはん 米	ごはん 米	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉	黒糖パン パン	ごはん 米
大根と人参のみそ汁 大根、人参、豆腐	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	コーンクリーミーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリームドレッシング	オニオンスープ 玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参
鮭のマヨネーズ焼き 鮭、卵不使用マヨネーズ	春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま	牛乳 ぎゅうりゅう	チキンカツ 鶏肉、小麦粉	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参
豚肉のしょうが炒め 豚肉、ごぼう、人参、白滝、いんげん	牛乳 ぎゅうりゅう		ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり	ジョアブルーベリー
牛乳 ぎゅうりゅう			牛乳 ぎゅうりゅう	
29	30	6月4日から10日は 歯と口の健康習慣		
ごはん 米	麦入りごはんの肉なべ丼 米、麦、豚肉、白滝、人参、椎茸、ごぼう、白菜、玉ねぎ、舞茸	おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。4日から10日の献立には、かみごたえのある食品や、カルシウムを多く含む食品をより多く取り入れているので、意識して食べてみましょう。		
白菜とえのきのみそ汁 白菜、人参、えのき	たもぎ茸のみそ汁 たもぎ茸、大根、人参、油揚げ			
あんかけ豆腐ハンバーグ 玉ねぎ、鶏肉、豆腐	牛乳 ぎゅうりゅう			
切り干し大根のそぼろ炒め 大根、豚肉、枝豆、人参				
牛乳 ぎゅうりゅう				
		★6月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 630kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.6g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 796kcal たんぱく質 33.4g 脂質 23.9g ★今月の大樹産食材★ 豚肉		
		食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとに		

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。