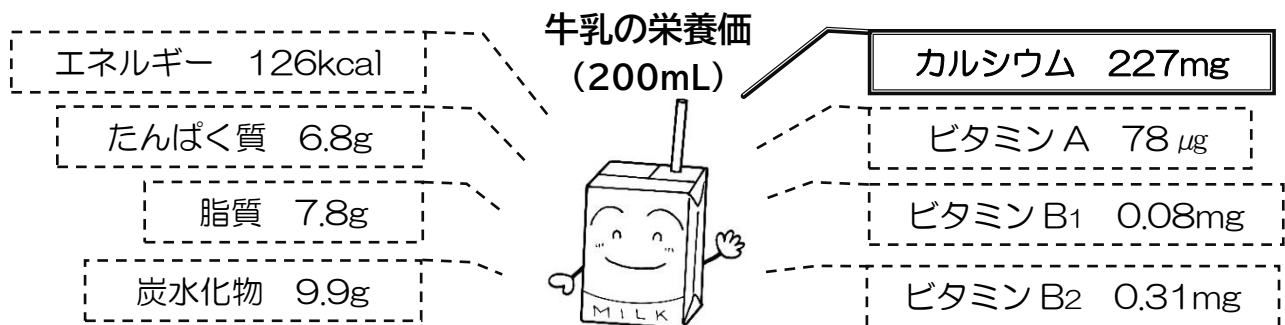


牛乳について

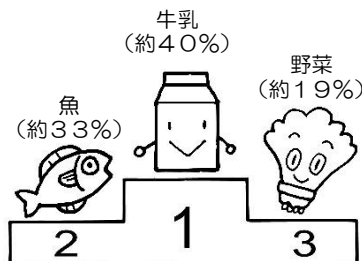
牛乳は、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。小魚や野菜と比べても吸収率が高いのが特長で、手軽なカルシウムの供給源です。

不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食のある日だけではなく、休日や家庭での食事でも積極的にとりましょう。



カルシウムの吸収率 NO.1 牛乳

牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。そのため、牛乳のカルシウムはほかの食品に比べると吸収率が高くなります。

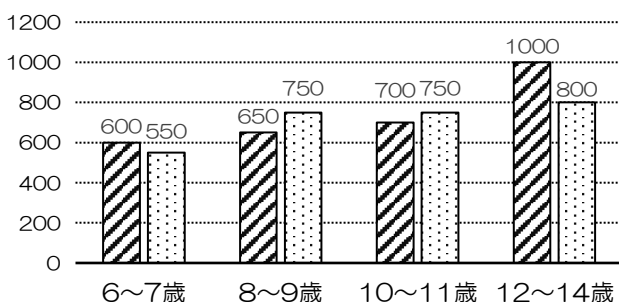


カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの約99%は、骨と歯にあり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせないものです。また、カルシウムは、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。

1日にとりたいカルシウム量

単位：mg □男子 □女子



「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」厚生労働省より作成



10代のうちにカルシウム貯金をしよう!

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。

そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。



牛乳は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率も高く、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
わかめごはん 米、わかめ	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、まいたけ	豚肉うどん うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、 まいたけ	ミルクパン パン	チャーハン 米、豚肉、玉ねぎ、人参、卵、枝豆、 (オイスターソース)、(小麦)
玉ねぎと油揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ	キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、豆腐	いももちの甘だれ じゃがいも、(小麦粉)	クリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、 脱脂粉乳、バター、小麦粉	わかめスープ わかめ、コーン、大根、鶏肉、(小麦)
ほっけ塩焼き ほっけ	牛乳	牛乳	★イカメンチカツ イカ、キャベツ、人参、小麦粉	型抜きチーズ チーズ
筑前煮 たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、 大根、ちくわ、こんにやく			野菜サラダ キャベツ、コーン、人参、 玉ねぎドレッシング(かつおエキス)	牛乳
牛乳			牛乳 かみかみメニューです。 よくかんで食べよう!	
10	11	12	13	14
運動会振替休日 	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	コッパン(ハンズ) パン	遠足 
	すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、 白菜、椎茸、ちくわ	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、 長ねぎ、ひじき、小麦粉	根菜スープ ごぼう、大根、えのき、人参、鶏肉	
	大根とささみのサラダ 大根、コーン、きゅうり、鶏肉	牛乳	照り焼きハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、豚肉	
	牛乳		コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム	
	牛乳		牛乳	
17	18	19	20	21
ごはん 米	麦入りごはんの三色そぼろ丼 米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉	★スパゲッティクリームソース スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、 ほうれん草、バター、生クリーム、牛乳、小麦粉	たまごパン パン	ごはん 米
いも団子汁 じゃがいも、油揚げ、大根、人参、 ごぼう、長ねぎ	キャベツと人参のみそ汁 キャベツ、人参、生揚げ	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	ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、 (小麦粉)	春雨スープ 春雨、豚肉、小松菜、コーン、人参
★さばフライ さば、小麦粉	牛乳	ショアストロベリー	チキンのチーズ焼き 鶏肉、チーズ、小麦粉	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参
豚肉とひじきの煮物 豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参			大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、 卵不使用マヨネーズ	牛乳
牛乳			牛乳	
24	25	26	27	28
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、こんにやく、椎茸	ブランパン パン	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、 大豆、バター、小麦粉
豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、大根	大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ	揚げパン(シュガー) 胚芽ロール(卵、乳、小麦使用)	コンソメスープ 人参、玉ねぎ、白菜、ウインナー	プリン 豆乳
たら塩こうじ焼き たら	鶏肉のごま照り焼き 鶏肉、小麦粉、ごま	牛乳	揚げ鶏肉のケチャップ煮 鶏肉、玉ねぎ、小麦粉	牛乳
豚肉のしょうが炒め 豚肉、ごぼう、人参、白滝、いんげん	やみつきキャベツ キャベツ、もやし、塩昆布、ごま		コーンクリーミーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、 コーンクリーミードレッシング	
牛乳	牛乳		牛乳	
食へ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：体をつくるのもとになる (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なる (野菜、果物、きのこなど)	★6月の平均値★ エネルギー 627kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.6g ★今月の大樹産食材★ 豚肉	☆6月4日～10日は歯と口の健康週間☆  歯と口の健康を守ることは、食事を する上でとても大切なことです。 自分の口の中を鏡で見てください。 気になるところはありませんか？この 1週間をきっかけにして、家族で 健康な歯についてぜひ話題にしてみ てください。		

※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。