



6月 おおきくな～れ

令和4年6月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



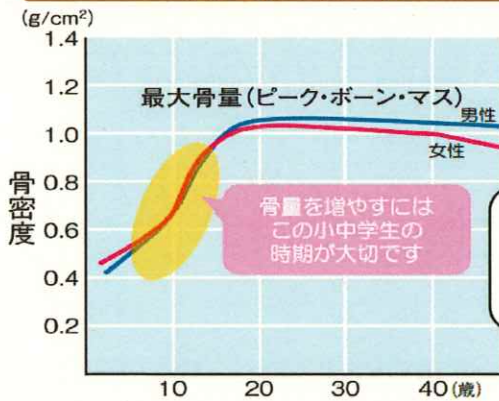
6月になり梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチ、給食着を身につけることなど、身近な衛生に気をつけてごしましょう。今月の給食目標は、『骨や歯を丈夫にしよう』です。骨を丈夫にするための食生活について考えてみましょう。

こつこつカルシウムで 骨を強くしよう!



小中学生は、一生のうちで骨量を大きく増やす大事な時期です。20歳頃にピークを迎えることから、一日に必要なカルシウム量は、男性は中学生の時期、女性は小学校3年生から中学生の時期に、親世代より多くなっています。しかし、実際に摂取しているカルシウムの量は国民健康栄養調査から足りていないことがわかっています。骨は2～3年で入れ替わります。その材料である「カルシウム」は成長期だけでなく、生涯にわたって、毎日こつこつと摂取する必要があります。

年齢と骨密度の変化



骨量が増えると、『骨密度』が高くなって、骨が強くなるんだね。成長期のみんなは、今が一番骨量を増やせる時期だよ!

骨は毎日作り変えられるから、カルシウムも毎日こつこつとることが大切だね。



成長期の小中学生には、たくさんのカルシウムが必要です

朝食や休日にも、牛乳や乳製品を取り入れましょう。それから、カルシウムの多い食材も積極的に利用しましょう。毎日こつこつカルシウムをとることが大事です。

しらす干し、のり、ごま、わかめ、チーズ、かつお節などは、いろいろな料理にトッピングしやすい食品です。

ししゃもなど骨ごと食べられる魚がおススメです。

☆カルシウムの多い食品をとり入れよう☆

(1日に必要な量は高学年男子: 700mg 高学年女子: 750mg)

- ゆで大豆大さじ1: 11mg
- ごま小さじ1: 24mg
- 小松菜 50g: 85mg
- 乾燥ひじき 3g: 30mg
- しらす干し大さじ2: 52mg
- ヨーグルト1個: 96mg
- 納豆1パック: 27mg
- 豆腐半丁: 129mg
- 牛乳1本: 227mg
- 乾燥わかめ 1g: 6mg
- 厚揚げ1枚: 480mg
- ししゃも 2匹: 132mg

日本食品標準成分表 2015 (7訂) より

給食の牛乳だけでは、体に必要なカルシウムがたりません。お家でも牛乳をのみましょう。

給食では、おみそ汁に豆腐、厚揚げ、凍り豆腐、海そう、小松菜、切干大根などをプラスする工夫をしています。お家でもためしてみてください。

こつこつ せつせと せつせと カルシウム



アイロンかけたのに・・・



給食着のお洗濯とアイロンがけ、いつもありがとうございます。



6月予定献立表

今月の給食目標
「骨や歯を丈夫にしよう！」



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

令和4年6月1日
佐久市学校給食南部センター

| 日曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や筋肉になる | | | みどりの仲間 体の調子を整える | | 黄色の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー(kcal) | | 一口メモ |
|------|--|------------------------|-----------------------|---------------|----------------------------|---|------------------------------|--------------------------|-------------|------|--|
| | | <1群> 魚 肉 卵 豆腐 | <2群> 牛乳 小魚 海藻 | <3群> 緑黄色野菜 | <4群> その他の野菜 果物 | <5群> 穀類 芋 砂糖 | <6群> 油脂類 | たんぱく質(g) 脂質(g) | 食塩相当量(g) | 小学校 | |
| 1 水 | ごはん ぶたにくと大豆のみそがらめ うめこんぶあえ わふうはくさいスープ | ぶたにく★大豆 | 油揚げ | 塩昆布 | にんじん にんじん、小松菜 | 長ねぎ キャベツ、きゅうり、梅 玉ねぎ、えのきだけ、白菜 | でんぶん、こんにやく、さとう | 米油(揚げ油) | 599 | 755 | 6月は、骨や歯の健康 を考え、かみごたえのあ る料理、カルシウムを意 識したバランスのよい 献立になっています。 |
| 2 木 | しよくパン ニョッキのトマトソース コーンとわかめのサラダ ベーコンとやさいのスープ スライスチーズ | ソーセージ | ベーコン | わかめ | ホールトマト にんじん にんじん、小松菜 | 玉ねぎしめじ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン 干しいたけ、えのきだけ、白菜 | おじやがもち さとう | オリーブ油 米サラダ油 | 638 | 772 | |
| 3 金 | ごはん まめあじのからあげ かみかみ大根干しサラダ さわにわん | 豆あじ | さきいか かまぼこ、ぶたにく | | にんじん、小松菜 にんじん、みつば | 切り干し大根 ごぼう、たけのこ、えのきだけ | さとう | 米油(揚げ油) ごま油 | 543 | 690 | 6月3日(金) 「歯の衛生週間献立」 旬の豆あじは丸ごと食べ られ、サラダの小松菜と 切干大根もカルシウムが 豊富に含まれます。どの 料理もよくかんで味わっ てください。 |
| 6 月 | ごはん あつあげとぶたにくの炒め煮 ビーフンサラダ ワントンスープ | ぶたにく、生あげ、みそ | ささみ水煮 ぶたにく | | にんじん、ピーマン にんじん 小松菜 | 玉ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ | さとう、でんぶん ビーフン、さとう ワントン | 米サラダ油 ごま油、ごま 米サラダ油 | 620 | 786 | |
| 7 火 | コッペパン 鶏肉の粒マスタードやき ツナあえ はくさいとコーンのスープ くだもの(こだますいか) | どりにく | ツナフレーク どりさきみ | | にんじん にんじん | キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーン、白菜 すいか | さとう | 米サラダ油 | 574 | 701 | 鶏肉の中からコラが給食 『すいかのたね』 『ばばあちゃん』 のシリーズより |
| 8 水 | ごはん さけのレモンあげ きわかめの炒め煮 凍り豆腐のみそしる | さけ | きわかめ 凍り豆腐、みそ | | にんじん にんじん、チンゲン菜 | レモン果汁 干しいたけ 玉ねぎ、大根 | でんぶん、さとう こんにやく、さとう | 米油(揚げ油) 米サラダ油 | 591 | 747 | |
| 9 木 | こくとうパン チーズオムレツ じゃがいものごまサラダ ぐだくさんわかめスープ | チーズオムレツ | | | にんじん | きゅうり、キャベツ | じゃがいも、さとう | 米サラダ油、ごま油、ごま | 617 | 759 | わかめのくきの部分を 使って煮物を作ります す。よくかんで食感を 味わってください。 |
| 10 金 | ごはん スパイシービーンズ こんにやく海藻サラダ ハヤシライス | ★大豆 | ぶたにく | わかめ | にんじん、ホールトマト にんじん、小松菜 | キャベツ、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、セロリ、しめじ | でんぶん サラダこんにやく、さとう | 米油(揚げ油) 米サラダ油 | 649 | 830 | |
| 13 月 | ごはん ぶたにくとどんのぐ チンゲンサイのごますあえ じゃがいものみそしる | ぶたにく | 油あげ、凍り豆腐、みそ | | にんじん チンゲン菜、にんじん にんじん | 玉ねぎ、しめじ キャベツ 玉ねぎ、えのきだけ、白菜、長ねぎ | こんにやく、さとう 米サラダ油、ごま | 米サラダ油 米サラダ油、ごま | 572 | 729 | 大豆は揚げたり、煮たり、 ゆでたり色々な調理法で料 理します。今日はゆで てサラダにします。 |
| 14 火 | コッペパン とりにくのハーブやき だいちサラダ ABCスープ くだもの(みしょうかん) | どりにく | ツナフレーク★大豆 ベーコン | | にんじん にんじん、小松菜 | キャベツ、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、白菜 黄生柑 | さとう マカロニ、さとう | オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油 | 619 | 763 | |
| 15 水 | ごはん かつおのたつたあげ 切干大根のこんぶづけ とりごぼうじる デザート(ヨーグルト) | かつお | どりにく | | にんじん | ★きゅうり、切り干し大根 ごぼう、えのきだけ、長ねぎ | さとう じゃがいも | 米油(揚げ油) 米サラダ油 | 614 | 767 | 今月の佐久市産食材 ★きゅうり ★レタス ★キャベツ ★大豆 ★米、米粉 |
| 16 木 | コッペパン とりと大豆のトマトクリーム煮 キャベツとしらすのサラダ はくさいとあつあげのスープ | ★大豆、とりにく | 生クリーム しらす干し | ホールトマト | にんじん にんじん、チンゲン菜 | 玉ねぎ キャベツ、★きゅうり、コーン 玉ねぎ、白菜、長ねぎ | さとう さとう | オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油 | 623 | 766 | |
| 17 金 | ごはん あつあげのごまみそかけ わふうポテトサラダ もずくのすましじる | 生あげ、みそ | かつお節 なるど | チヌ、スネ、ほろひのり | にんじん にんじん、小松菜 | ★きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ水煮 | さとう じゃがいも | ごま マヨネーズ | 584 | 753 | 学校給食応援団より、 佐久市でとれる旬の食材 をいただきます。佐久の 恵みを味わいましょう。 |
| 20 月 | ごはん とりからあまずづけ ごまマヨあえ シャキシャキレタスのスープ | どりにく | 凍り豆腐、かつお節 たまご | | にんじん にんじん | 玉ねぎ、セロリ 大根、★きゅうり、コーン ★レタス、しめじ、長ねぎ | でんぶん、さとう さとう はるさめ | 米油(揚げ油)、ごま油 ごま、マヨネーズ | 616 | 771 | |
| 21 火 | コッペパン いかのカレーやき あおばつとチキンのサラダ こめこのコンシチュー | いか | 青大豆、ささみ、水煮、みそ ベーコン | | にんじん にんじん、チンゲン菜 | キャベツ、★きゅうり 玉ねぎ、コーン、クリームコーン | さとう じゃがいも、米粉 | ごま油 バター | 33.9 | 41.3 | 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう! |
| 22 水 | ごはん さわらのうめみそやき きゃべつのもみづけ じゃがぶたキムチ | さわら、みそ | かつお節 ぶたにく | | にんじん にんじん | ねぎ、梅 キャベツ、★きゅうり 玉ねぎ、キムチ漬 | さとう じゃがいも、こんにやく、さとう | 米サラダ油 | 598 | 762 | |
| 23 木 | ナン キーマカレー だいずもやしサラダ チンゲンサイのスープ | 豚肉、豆、レバー、大豆 | どりにく | | にんじん にんじん | 玉ねぎ、えだまめ 小大豆もやし、★きゅうり コーン、玉ねぎ、えのきだけ、長ねぎ | さとう さとう | 米サラダ油 ごま油、ごま | 615 | 720 | 部活動を頑張る中学生 を応援して、人気の給 食のキーマカレーとナン を提供します。 |
| 24 金 | ごはん とびうおのあまからあげ ひじきのさっぱりあえ かみなりじる くだもの(さくらんぼ) | とびうお | とうふ、みそ | 海藻、チーズ | にんじん にんじん、小松菜 | ★きゅうり、コーン、レモン果汁 玉ねぎ、白菜 さくらんぼ | でんぶん、さとう さとう | 米油(揚げ油) 米サラダ油 ごま油 | 600 | 762 | |
| 27 月 | ごはん 凍り豆腐のそぼろあん だいこんと小魚の香味あえ きゃべつとんじる | 凍り豆腐、鶏肉、みそ | ぶたにく、みそ | | にんじん、きやいんげん にんじん | 玉ねぎ 大根、★きゅうり、コーン ごぼう、★キャベツ、長ねぎ | じゃがいも、でんぶん、さとう | 米油(揚げ油)、米サラダ油 ごま油 | 592 | 762 | 今月の栄養価平均 |
| 28 火 | コッペパン とりにくのあんずりやき アスパラフレンチサラダ チンゲンサイのミルクスープ | どりにく | ベーコン、白いんげん豆 ベーコン | アスパラガス、にんじん | にんじん、チンゲン菜 | あんずジャム ★キャベツ、コーン 玉ねぎ、しめじ | さとう じゃがいも、米粉 | 米サラダ油 米サラダ油 | 33.1 | 40.4 | |
| 29 水 | ごはん あじのみりんやき わふうだいこんサラダ あつあげのみそしる くだもの(メロン) | あじ | ささみ水煮、かつお節 生あげ、みそ | | にんじん にんじん | 大根、★きゅうり、コーン ごぼう、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ メロン | さとう | 米サラダ油 | 569 | 719 | 栄養価 小学校 中学校 小学校 中学校 小学校 中学校 |
| 30 木 | こめこパン ペンネのわふういため シャキシャキポテトサラダ 新玉ねぎとレタスのスープ | ぶたにく ツナフレーク ベーコン | | | にんじん、ピーマン にんじん | 玉ねぎ、しめじ ★キャベツ、★きゅうり 玉ねぎ、コーン、えのきだけ、★ レタス | マカロニペンネ じゃがいも | オリーブ油 米サラダ油 | 620 | 759 | |

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。