



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



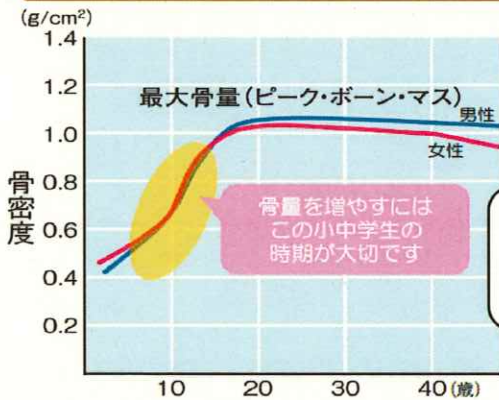
6月になり梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチ、給食着を身につけることなど、身近な衛生に気をつけてごしましょう。今月の給食目標は、『骨や歯を丈夫にしよう』です。骨を丈夫にするための食生活について考えてみましょう。

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することが大切だね。



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11:11mg
- 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
- 牛乳1本:227mg
- 乾燥わかめ1g:6mg
- 厚揚げ1枚:480mg

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。

こつこつとろう せつせととろう 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！」



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		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	一口メモ
	主食<5群>	おかず (主菜・副菜・汁物)	牛乳	魚や肉になる	体の調子を整える	穀類 芋 砂糖	油類	エネルギー(kcal)					
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★大豆みそ	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<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> 油類	599	755	24.6	29.1	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。
			油揚げ	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり、梅	でんぶん、こんにやく、さとう	米油(揚げ)	20.9	23.8	1.6	2.0	
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	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	おじゃがもち	オリブ油	638	772	25.3	29.5	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。
			ベーコン	スライスチーズ	にんじん、小松菜	干しいたけ、えのきだけ、白菜	さとう	米サラダ油	23.5	26.6	3.3	4.0	
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	にんじん、小松菜	切り干し大根	さとう	米油(揚げ)	543	690	30.2	36.2	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。
			かまぼこぶたにく		にんじん、みつぱ	ごぼう、たけのこ、えのきだけ		ごま油	17.1	19.3	1.6	2.1	
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	玉ねぎ、干しいたけ	さとう、でんぶん	620	786	26.3	31.5	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。
			ぶたにく		小松菜	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	ワントン	米サラダ油	20.0	22.8	1.9	2.4	
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(ごだますいか)	とりにく	ツナフレーク	とりささみ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	574	701	31.3	37.7	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。
						にんじん	玉ねぎ、コーン、白菜		18.0	20.7	2.8	3.3	
8 水	ごはん	さけのレモンあげ くきわかめの炒め煮 凍り豆腐のみそしる	さけ	くきわかめ	凍り豆腐、みそ	にんじん	干しいたけ	でんぶん、さとう	591	747	31.4	37.8	わかめのくきの部分を 使って煮物を作りま す。よくかんで食感を 味わってください。
			凍り豆腐、みそ	わかめ	にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、大根	こんやく、さとう	米サラダ油	19.1	21.6	1.8	2.1	
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		ぶたにく	にんじん	きゅうり、キャベツ	じゃがいも、さとう	617	759	25.2	30.3	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。
					わかめ	にんじん、小松菜	玉ねぎ、干しいたけ、えのき だけ、長ねぎ	米サラダ油、ごま油	21.5	25.1	2.8	3.5	
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	海藻	ぶたにく	にんじん、ホールトマト	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	でんぶん	649	830	27.3	33.5	わかめのくきの部分を 使って煮物を作りま す。よくかんで食感を 味わってください。
						にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、セロリ、しめじ	サラダこんにやく、さとう	21.8	25.5	2.2	2.8	
13 月	ごはん	ぶたにくどんのぐ チンゲンサイのごまずあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく	油あげ、凍り豆腐、 みそ	チンゲン菜、にんじん	キャベツ	玉ねぎ、しめじ	こんにやく、さとう	572	729	27.9	33.8	わかめのくきの部分を 使って煮物を作りま す。よくかんで食感を 味わってください。
					にんじん	玉ねぎ、えのきだけ、白菜、 長ねぎ	じゃがいも	米サラダ油、ごま	19.1	21.6	1.8	2.2	
14 火	コッペパン	とりにくのハーブやき だいずサラダ ABCスープ くだもの(みしようかん)	とりにく	ツナフレーク★大豆	ベーコン	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	さとう	619	763	31.2	37.7	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。
						にんじん、小松菜	玉ねぎ、白菜	マカロニ、さとう	21.7	25.5	2.5	3.2	
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	とりにく	ヨーグルト	にんじん	★きゅうり、切り干し大根	でんぶん	614	767	34.2	40.5	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。
						にんじん	★きゅうり、えのきだけ、 長ねぎ	じゃがいも	15.2	16.8	1.7	2.0	
16 木	コッペパン	とりにく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	にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ	さとう	623	766	32.8	39.7	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。
						にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、白菜、長ねぎ	さとう	22.8	26.6	2.5	3.2	
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	なると	にんじん	★きゅうり、キャベツ	さとう	584	753	24.5	30.5	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。
						にんじん、小松菜	玉ねぎ、たけのこ、水 煮	じゃがいも	21.7	25.8	1.5	1.8	
20 月	ごはん	とりにくあまずづけ ごまマヨあえ シャキシャキレタスのスープ	とりにく	凍り豆腐、かつお節	たまご	にんじん	玉ねぎ、セロリ	でんぶん、さとう	616	771	25.4	30.1	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん	大根、★きゅうり、 コーン、玉ねぎ、えのき だけ、長ねぎ	はるさめ	24.0	27.7	1.8	2.3	
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 こめこのコーンシチュー	いか	★大豆、ささみ、水 煮、みそ	ベーコン	にんじん	キャベツ、★きゅうり	さとう	641	796	33.9	41.3	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、コーン、 クリームコーン	じゃがいも、米粉	21.0	24.8	2.8	3.5	
22 水	ごはん	さわらのうめみそやき キャベツのみみづけ じゃががぶたキムチ	さわら、みそ	かつお節	ぶたにく	にんじん	ねり梅	さとう	598	762	32.7	39.7	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん	キャベツ、★きゅうり	じゃがいも、こんにやく、 さとう	18.0	20.5	2.0	2.5	
23 木	ナン	キーマカレー だいずもやしのサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉、鷹の爪、大豆		とりにく	にんじん	玉ねぎ、えだまめ	さとう	615	720	34.2	40.0	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん	小大豆もやし、★きゅうり	さとう	21.8	25.1	3.5	4.2	
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		にんじん	★きゅうり、コーン、 レモン果汁	でんぶん、さとう	600	762	29.0	35.0	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん、小松菜	玉ねぎ、白菜	こんにやく、じゃがいも	19.1	21.7	2.0	2.4	
28 火	コッペパン	とりにくのあんずたりやき アスパラフレンチサラダ チンゲンサイのミルクスープ	とりにく	ベーコン、白いあんず		にんじん	あんずジャム	さとう	649	799	33.1	40.4	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、米粉	21.9	26.1	2.8	3.4	
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	大根、★きゅうり、 コーン	さとう	569	719	31.4	37.8	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん	ごぼう、玉ねぎ、しめじ、 長ねぎ	メロン	17.2	19.7	2.0	2.4	
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	玉ねぎ、しめじ	マカロニペンネ	620	759	30.4	37.0	6月20日(月) 食育の日献立 『びんびんキラリ食』 地元佐久市の 旬のレタスを 味わおう！
						にんじん	★キャベツ、★きゅうり	じゃがいも	20.7	24.3	2.0	2.5	

★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。