

### カルシウムで丈夫な骨づくり

体を形作っている骨のおもな材料はカルシウムです。

カルシウムの99%は骨や歯に含まれています。残りの1%は血液中に含まれています。

血液中のカルシウムが不足すると、骨や歯から補います。不足が続くと、骨や歯に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる「骨粗しょう症」になる心配があります。

### カルシウムをしっかり補給しよう



成長期は十分なカルシウムを補給できるように、食生活に気をつけなくてはならない時期です。

#### カルシウムが多く含まれる食品



牛乳・乳製品



小松菜



桜えび(煮干し)



大豆・大豆製品



煮干し ししゃも



ひじき

カルシウムと一緒にとりたい！

カルシウム吸収を妨げる食品に注意

#### カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

ビタミンDは、さんまやいわし、干しいたけなどからとることができます。

#### カルシウムの吸収を妨げる リン

リンはインスタント食品、加工食品、清涼飲料水に含まれているので、とりすぎには気をつけましょう。

カルシウムが多い食品をしっかり食べましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨作りには大切です。

6月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー657kcal(640) たんぱく質26.0g(24) 脂質22.9g(22)
中学校	エネルギー794kcal(820) たんぱく質30.5g(30) 脂質26.3g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	イタリانسーフ じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれん草 ベーコン 卵 粉チーズ パン粉 コンソメ	フライドチキン 鶏肉 香辛料 小麦粉 米油	シーフードサラダ カットわかめ いかに えび きゅうり キャベツ にんじん ごま油 りんご酢	牛乳	
4月	ごはん 米	筑前煮 鶏肉 じゃがいも こんにゃく 生揚げ ごぼう にんじん たけのこ かつおエキス 昆布エキス ごま油	鮭の塩焼き 鮭	いんげんのごまみそ和え さやいんげん もやし しめじ ごま	牛乳	歯と口の健康週間 献立
5火	きのこクリームスパゲティ スパゲティ オリーブ油 まいたけ しめじ ビーマン たまねぎ にんじん コーン ベーコン にんにく 粉チーズ 牛乳 生クリーム コンソメ	グリルチキン 鶏肉 にんにく	ブロッコリーサラダ ブロッコリー きゅうり キャベツ ハム りんご酢	ジョア 脱脂粉乳 生クリーム	ジョアは プレーン味	
6水	ごはん 米	酢豚 肉団子(鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉) 米油 じゃがいも にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん ケチャップ 中華スープの素(魚骨を含む)	はるさめサラダ はるさめ きゅうり にんじん コーン ハム ごま油 ごま	冷凍パイ 冷凍パイ	牛乳	
7木	えだまめごはん 米 えだまめ 米サラダ油 かつおエキス 昆布エキス	小松菜のみそ汁 たまねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの生姜煮 さんま 生姜	ひじき入りあひだし ほうれん草 にんじん ひじき かつお節	牛乳	
8金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	コンソメスープ たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン じゃがいも コンソメ	黒豆コロッケ 黒豆コロッケ(じゃがいも 大豆 パン粉 卵成分を含む) 米油	かぼちゃマカロニサラダ マカロニ かぼちゃ にんじん きゅうり ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
11月	ごはん 米	かきたま汁 にんじん 長ねぎ ほうれん草 えのき 卵 かつお節 かつおエキス	変わり金平 豚肉 ごぼう にんじん ちくわ 枝豆 生姜 ごま ごま油	白菜のあひだし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
12火	みそラーメン 中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま ごま油 とうがらし トウバンジャン	青のりポテト じゃがいも 米油 青のり	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳		
13水	キーマカレー 米 大麦 豚ひき肉 大豆 ビーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく ケチャップ ウスターソース 香辛料 コンソメ 小麦粉 バター	ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳			
14木	炊き込みあこわ 米 もち米 鶏ひき肉 大豆 にんじん 生姜 オイスターソース	わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ かつお節 にんじん かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	えのきのごまあえ えのき 小松菜 にんじん ごま	牛乳	
15金	あずきパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	トマトと卵のスーフ ベーコン たまねぎ トマト キャベツ 卵 とりから コンソメ	たらものニエル たら 小麦粉 レモン汁 バター パセリ	フルーツ白玉 白玉もち パイン(缶) 黄桃(缶) 寒天(マンゴー にんじん) ナタデココ	牛乳	
18月	ごはん 米	豆腐のすまし汁 豆腐 大根 みつば にんじん かつお節 かつおエキス こんぶエキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	五目ひじき ひじき 鶏肉 ちくわ つきこんにゃく 油揚げ にんじん 大豆	牛乳	
19火	海鮮あんかけ焼きそば 蒸し中華めん たまねぎ にんじん 白菜 ビーマン たけのこ 生姜 にんにく うずら卵 えび いかに あさり ごま油 北京たれ(豚脂 りんご酢 ポークエキス含む)	春巻き 春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 はるさめ 長ねぎ ひじき 生姜 ごま油) 米油	アーモンドあえ 小松菜 もやし ごま アーモンド	ポールチーズ チーズ	牛乳	ワールドカップを応援しよう
20水	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鶏のからあげ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 米油	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	からあげ 小・中 2個 幼・保 1個
21木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	三色あひだし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
22金	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	チンゲン菜のクリーム煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん 生クリーム 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ	チキンのレモンペッパー焼き 鶏肉 レモンペッパーオイル(レモン パセリ) とうがらし マスタード	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳	
25月	ごはん 米	フルコギ 豚肉 たまねぎ にんじん もやし にんにく ごま油 トウバンジャン	肉しゅうまい しゅうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが) 小麦粉	切り干し大根のナムル 切り干し大根 にんじん ほうれん草 ハム ごま ごま油 からし ラー油	牛乳	しゅうまい 小・中 2個 幼・保 1個
26火	五目うどん ゆであうどん 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たけのこ にんじん つと しめじ とりから かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン パセリ チーズ バター コンソメ	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳		
27水	ポークカレー 米 大麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ	カラフルソテー コーン にんじん さやいんげん ベーコン バター	牛乳			
28木	三色とほろごはん 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 えだまめ	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 小松菜 しめじ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	きゅうり昆布 きゅうり キャベツ にんじん 塩こんぶ	牛乳	
29金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油	野菜たっぷりポトフ ウインナー えだまめ たまねぎ にんじん じゃがいも とりから コンソメ	パスタサラダ パスタ ハム きゅうり キャベツ コーン にんじん ドレッシング(ごま油 ごま)	牛乳		