

## カルシウムで丈夫な骨づくり

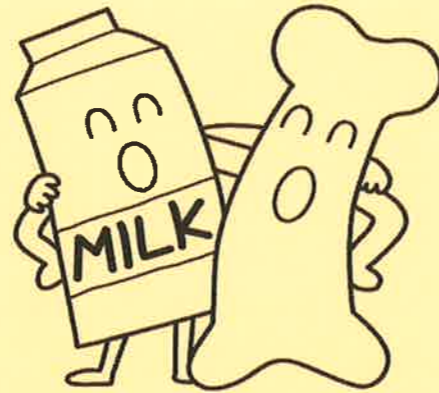
カルシウムは私たちの骨や歯を形成するうえで、とても重要な栄養素です。人間の骨は、10代後半にはほぼ完成するといわれており、20～30歳の間にもっとも骨の量が多くなります。子どものうちから積極的に摂るよう心がけましょう。

### カルシウムが不足すると…

体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液中に含まれています。血液中のカルシウム濃度は厳密に保たれており、これが不足すると骨や歯のカルシウムを溶かして、血液中の濃度を一定にします。そのためカルシウム不足になると、骨や歯がもろくなります。



カルシウムが  
多い食品  
大集合！



給食では、不足しがちなカルシウムを1日の必要量の約1/2程度摂れるように献立を考えています。カルシウムを多く含む食品の中でも、牛乳は体内への吸収率が高いため、毎日ついています。

## カルシウムといっしょに摂りたい！！

体内でのカルシウム吸収率を上げるためには、ビタミンDやビタミンKを併せて摂ると効果的です。

### <ビタミンD>

カルシウムの吸収を助けます。



魚類：さけ、さんま、かつお、かれい、いわしなど

きのこ類：干し椎茸、きくらげなど

### <ビタミンK>

カルシウムが骨から溶け出すのを抑えます。



なっとう

こまつな

キャベツ



わかめ



ほうれん草

10月 栄養価平均値(基準値)			
小学校	エネルギー674kcal(640)	たんぱく質27.7g(24)	脂質23.4g(22)
中学校	エネルギー812kcal(820)	たんぱく質32.4g(30)	脂質26.8g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1木	まいたけごはん 米 鶏肉 まいたけ かつおエキス	つみれ汁 すりみ(卵、魚肉エキス含む) 脱脂粉乳 卵 にんじん 白菜 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	野菜のごまあえ ほうれん草 もやし にんじん ごま ごま油	牛乳	
2金	たまごパン 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	野菜スープ ハム キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コンソメ とりがら	チキンのスパイス焼き 鶏肉 シーズニングスパイス	さつまいものサイコロサラダ さつまいも にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
5月	チキンカレー 米 大麦 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ 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	チキンカレー	ヨーグルトあえ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ
6火	とんこつラーメン 中華めん つと 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ ラード 豚骨 生姜 にんにく ごま油 九州ラーメンスープ(豚、鶏がらスープ) にんにく 野菜エキス 魚介エキス ゼラチン	とんこつラーメン	きなこポテト じゃがいも 米油 きなこ	シーフードサラダ わかめ いか ほたて えび きゅうり キャベツ ごま油 りんご酢	牛乳	
7水	ごはん 米	煮しめ にんじん たけのこ こんにやく 干しいたけ 生揚げ さつま揚げ かつおエキス 昆布エキス	鮭の青のりフライ 鮭 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし しめじ ごま	牛乳	
8木	秋の香りごはん 米 さつまいも しめじ 干しいたけ 大豆 かつおエキス	じゃがいものみそ汁 にんじん 小松菜 じゃがいも 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
9金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	白菜とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 とりがら コンソメ	鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 生姜 りんご 長ねぎ にんにく レモン汁	かぼちゃマカロニサラダ マカロニ かぼちゃ にんじん 大豆 ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
13火	焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース	焼きそば	春巻き 春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース)	杏仁ミルクデザート ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	牛乳	
14水	ごはん 米	肉じゃが じゃがいも 金時豆 豚肉 にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	キャベツとじゃこの酢のもの キャベツ ちりめん	牛乳	
15木	エビピラフ 米 えび たまねぎ コーン にんじん ピーマン バター コンソメ	コンソメスープ たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コンソメ	たらゆめニエル たら バジル レモン汁 バター 小麦粉	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり アーモンド マヨネーズ	牛乳	
16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	コンソメスープ コーン たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	ガーリックチキン 鶏肉 バジル にんにく オリーブ油	えだまめと野菜のサラダ キャベツ ブロッコリー えだまめ チーズ	牛乳	
19月	ごはん 米	マーボードーフ 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ 生姜 にんにく 干しいたけ トウバンジャン ごま ラー油 ごま油 オイスターソース	マーボードーフ	ナムル ほうれん草 にんじん もやし ごま ごま油	牛乳	
20火	ミートスパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む) ウスターソース 粉チーズ バター	ミートスパゲティ	白花豆コロッケ 白花豆コロッケ(白花豆 乾燥マッシュポテト バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 食物油脂) 米油	温州みかんゼリー 温州みかんゼリー	牛乳	
21水	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも だいこん にんじん 豆腐 ごぼう 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生姜	ひじきのゆめ煮 鶏肉 にんじん 干しいじき 大豆	牛乳	
22木	えだまめごはん 米 えだまめ かつおエキス 昆布エキス	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭の焼きづけ 鮭	小松菜の辛子マヨネーズあえ 小松菜 しめじ 焼きちくわ からし マヨネーズ	牛乳	
23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	白花豆のポタージュ 白花豆 じゃがいも たまねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ とうもろこしフレーク	ささみのマリネ 鶏ささみ たまねぎ ピーマン にんじん 小麦粉 コンソメ ウスターソース 米油	キャベツとコーンのサラダ キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
26月	ごはん 米	きのこ野菜のスープ煮 えのき しめじ 長ねぎ 豆腐 えび 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	ほっけのフライ ほっけ 卵 粉チーズ 牛乳 パン粉 小麦粉 米油	きゅうりの辛味あえ きゅうり ごま油 ラー油	牛乳	
27火	ちゃんこうどん ゆでうどん 鶏肉 だいこん にんじん 白菜 長ねぎ 干しいたけ 焼きちくわ 油揚げ かつお節	ちゃんこうどん	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	柿 柿	牛乳	柿 小・中2切れ 幼・保1切れ
28水	ごはん 米	みそおでん 大根 にんじん こんにやく うずら卵 がんもどき(大豆 山芋含む) 焼きちくわ からし かつおエキス 昆布エキス	豚肉とごぼうのつくね 豚肉 ごぼう 生姜 卵	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
29木	ひじきごはん 米 もち米 干しいじき 鶏肉 にんじん えだまめ つきこんにやく	わかめのみそ汁 豆腐 わかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さんまの生姜煮 さんま 生姜	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
30金	チーズパン 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 チーズ	チンゲン菜のクリーム煮 チンゲン菜 コーン たまねぎ にんじん えび ほたて 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	グリルチキン 鶏肉 にんにく	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	