

## 成長期の食事①

小・中学生は、体をつくる大切な時期であり、成長期に必要な栄養を食事からとらなければなりません。

### 成長期にとりたい栄養素「鉄」

激しいスポーツをしている人や、月経がある女性は鉄不足になりがちです。鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの症状があらわれます。栄養バランスの良い食事に加え、鉄が多く含まれている食品を意識して食べるようにしましょう。

#### 鉄が多い食べ物



#### 間違ったダイエットをしていると



体にさまざまな悪影響があらわれるほか、将来にわたって健康を害する場合があります。栄養バランスの良い食事と適度な運動で、健康な体をつくりましょう！

☆6月の給食だよりでは、成長期の食事②として、成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」について紹介します。

5月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー639kcal(640) たんぱく質26.1g(24) 脂質21.0g(22)
中学校	エネルギー769kcal(820) たんぱく質30.5g(30) 脂質24.0g(27)

## 5月 予定献立表

～5月の浦幌産食材～  
豆類 牛乳 ジャガイモ

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1月	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 たまねぎ カットわかめ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
2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(りんご含む)	チーズフライドポテト じゃがいも 粉チーズ 米油	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	牛乳		
8月	キーマカレー 米 小麦 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	マンゴーミルクデザート ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ	
9火	塩ラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし コーン 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ ラー油 豚骨 ごま油 塩ラーメンスープ(ポークエキス チキンエキス りんご酢含む)	ちくわの香味揚げ 焼きちくわ 小麦粉 青のり カレー粉 米油	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ハム はるさめ ごま油 豆板醤	牛乳		
10水	ごはん 米	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ にんじん カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生姜	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
11木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	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	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
12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	はるさめスープ はるさめ にんじん 白菜 コーン エリンギ ベーコンとりがら コンソメ	しゃぶしゃぶサラダ 豚肉 キャベツ にんじん もやし ごま レタス(缶) ごま しいたけエキス 卵黄 含む	りんごゼリー つぶつぶりんご&カムカムゼリー(りんご果汁 りんご果肉含む)	牛乳	
15月	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いか あさり にんじん 白菜 たまねぎ チンゲン菜 えのき ずうろ オイスターソース ごま油	餃子 焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスター ソース 卵白粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ハム ごま ごま油	牛乳	餃子 小・中2個 幼・保1個
16火	ちゃんごうどん ゆでうどん 鶏肉 大根 にんじん 白菜 長ねぎ 焼きちくわ 干しいたけ 油揚げ かつお節	ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	フルーツあえ 甘夏みかんゼリー(りんご果汁含む) 黄桃(缶) バイン(缶) ナタデココ ホワイトゼリー(乳製品含む)	牛乳		
17水	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ しめじ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚肉とごぼうのつくね 豚ひき肉 ごぼう 生姜 卵	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
18木	エビピラフ 米 えび 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ バター コンソメ	きのこのコンソメスープ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ベーコン コンソメ	たらのスパイス焼き たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
19金	ミルクペーパーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン コーン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	照り焼きチキン 鶏肉 生姜	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	脱脂粉乳 生クリーム
22月	ごはん 米	中華たまごスープ チンゲン菜 長ねぎ にんじん カットわかめ 卵 とりがら 中華スープの素(魚骨含む) ごま ごま油	さんまの生姜煮 さんま 生姜	切り干し大根のナムル 切り干し大根 にんじん 小松菜 ハム ごま ごま油 からし ラー油	牛乳	
23火	アスパラ入りシーフードパスタ スパゲティ えび いか あさり にんじん たまねぎ アスパラ セロリ にんにく コンソメ	野菜カレーコロッケ 野菜カレーコロッケ(じゃがいも トマト にん じん たまねぎ えだまめ ビーマン 小麦粉 パン粉 乳製品 りんご含む)	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		
24水	ごはん 米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき えだまめ かつおエキス 昆布エキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	小松菜のおひたし 小松菜 もやし かつお節	牛乳	
25木	五目ごはん 米 鶏肉 ごぼう にんじん えだまめ 干しひじき 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	ほっけの塩焼き ほっけ	キャベツのしらすあえ キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん マヨネーズ	牛乳	
26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	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 セロリ とりがら コンソメ	ささみのまるごとみそカツ 鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 米油	えだまめサラダ にんじん もやし えだまめ ハム 干しひじき ごま ごま油	牛乳	
29月	ごはん 米	豚キムチ豆腐 豚肉 豆腐 白菜 長ねぎ 白菜キムチ(ア ミ塩辛 イワシ魚醤 りんご含む) ごま油	たらのマヨネーズ焼き たら 粉チーズ マヨネーズ	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	浦中休み
30火	しょうゆラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ(豚骨・鶏ガラスープ) ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚 肉 豚脂 ごま	青のりポテト じゃがいも 青のり 米油	中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	浦中休み	
31水	ごはん 米	筑前煮 鶏肉 じゃがいも こんにやく ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ 生揚げ かつおエキス 昆布エキス ごま油	鮭の焼きづけ 鮭	白菜のごまみそあえ 白菜 にんじん もやし ごま	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。