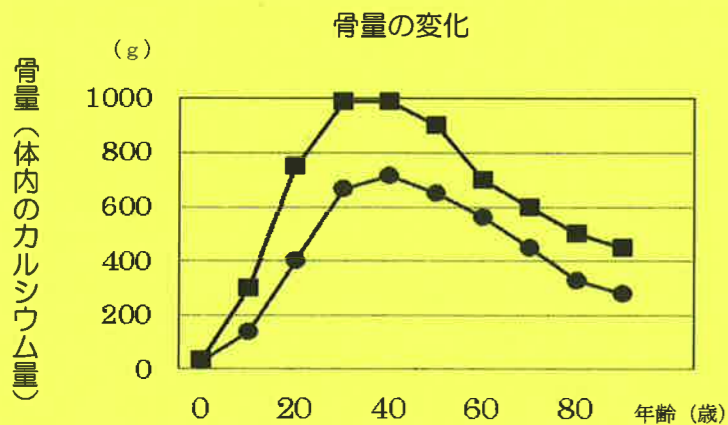


成長期の食事②

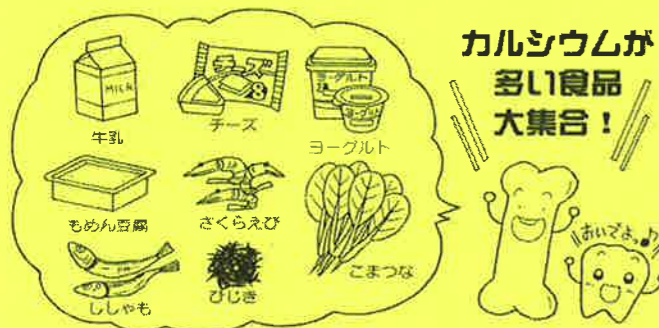
成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」

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。また、人間の体内にあるミネラルの中で一番多く、その量は大人で約1kg程度といわれています。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残りは血液中に含まれています。



(東京都多摩老人医療センター 林泰史 原図)

人間の骨が最も成長する時期は女子が11～15歳、男子が13～17歳といわれています。20歳代で骨が最も強くなる時期(最大骨量/ピークボーンマス)をむかえます。カルシウムを骨に蓄え「骨量」を増やすのが成長期です。この時期に、ピークボーンマスの数値をいかに高められるかで、その後の骨の健康がまします。



カルシウムと一緒にとりたいビタミンD・ビタミンK

体内でのカルシウム吸収率を上げるために
併せてとると効果的です。

〈ビタミンD〉

・カルシウムの吸収を助けます。



〈ビタミンK〉

・カルシウムが骨から溶け出すのを抑えます。



6月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー648kcal(640) たんぱく質26.9g(24) 脂質21.8g(22)
中学校	エネルギー782kcal(820) たんぱく質31.1g(30) 脂質24.9g(27)

6月 予定献立表

～6月の浦幌産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1木	三色どぼろごぼん 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 えだまめ	豆腐のみぞ汁 豆腐 大根 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
2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	はるさめスープ はるさめ ベーコン にんじん 白菜 コーン とりがら コンソメ	鶏肉のカレームニエル 鶏肉 カレー粉 小麦粉	キャベツとコーンのサラダ キャベツ りんご コーン チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
5月	ごはん 米	小松菜のみぞ汁 たまねぎ 小松菜 しめじ 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	
6火	親子うどん ゆでうどん 鶏肉 つと にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 卵 とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし	大芋いも さつまいも 米油 水あめ ごま	フルーツあえ 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		
7水	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し かつおエキス 昆布エキス とうがらし	さばのごまだれ焼き さば ごま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
8木	中華風炊き込みおこわ 米 もち米 鶏ひき肉 大豆 にんじん 生姜 干しいたけ オイスターソース	大根のみぞ汁 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	ほっけの塩焼き ほっけ	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
9金	チョコチップパン 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 チョコレート	アルファベットスープ マカロニ ベーコン ほうれん草 にんじん たまねぎ コンソメ	鶏のからあげ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 米油	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	牛乳	からあげ 小・中 2個 幼・保 1個
12月	ボーケカレー 米 大麦 豚肉 レバーそぼろ じゃがいも たまねぎ 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 ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ	オレンジデザート オレンジゼリー(みかん果汁) ナタデココ バイン(缶) みかん(缶)	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ	
13火	アスパラとベーコンのスパゲティ スパゲティ ベーコン たまねぎ アスパラ にんじん コーン にんにく オリーブ油 コンソメ	たらすのスパイス焼き たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	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水	ごはん 米	たまねぎのみぞ汁 たまねぎ 小松菜 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豆腐入り和風ハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜 牛乳 パン粉 卵	キャベツ えだまめ にんじん 塩こんぶ ごま	牛乳	
15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	ふわふわ団子のすまし汁 白身魚の団子(たら 豆腐 ホタテエキス) しめじ だいこん みつば にんじん かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭の焼きつけ 鮭	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	
16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	コーンスープ じゃがいも たまねぎ コーン しめじ パセリ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 生クリーム	グリルチキン 鶏肉 にんにく	シーザーサラダ ブロッコリー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)	生クリーム	脱脂粉乳 生クリーム
19月	ごはん 米	わかめのみぞ汁 豆腐 カットわかめ にんじん 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
20火	五目あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん 白菜 ビーマン たけのこ 生姜 にんにく 干しいたけ きくらげ うずら卵 えび いか あさり ごま油 北京たれ(豚脂 りんご酢 ポークエキス含む)	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油) 米油	ヨーグルトあえ バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳		
21水	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん ごぼう 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	小松菜のおひたし 小松菜 もやし かつお節	牛乳	
22木	チキンライス 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン コーン バター トマトピューレ ケチャップ コンソメ	コンソメスープ たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン コンソメ	たらムニエル たら 小麦粉 レモン汁 バター	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	
23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	イタリアンスープ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ベーコン 卵 粉チーズ パン粉 コンソメ	ささみのマスタードフライ 鶏ささみ マスタード 小麦粉 卵 パン粉 米油	えだまめサラダ えだまめ もやし にんじん ハム ひじき ごま油 ごま	牛乳	
26月	ごはん 米	フルコギ 豚肉 たまねぎ にんじん もやし いら しめじ にんにく ごま油 豆板醤	肉しょうまい 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
27火	どんこつラーメン 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 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 セラチン)	青のりポテト じゃがいも 米油 青のり	シーフードサラダ カットわかめ いか えび きゅうり キャベツ にんじん ごま油 りんご酢	牛乳		
28水	ごはん 米	キャベツのみぞ汁 キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さばのみぞ煮 さば 生姜	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
29木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	かきたま汁 豆腐 たまねぎ 長ねぎ にんじん えのき つと 卵 かつお節 かつおエキス	ほっけのフライ ほっけ 卵 牛乳 小麦粉 パン粉 米油	白菜のごまみそあえ 白菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
30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 コーン 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 生姜 レモン汁	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	