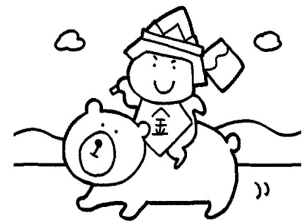


5月 給食だより



青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？ A. 日本人は、カルシウム の摂取量が不足している といわれています。給食がある日 とない日では、給食のある日の方 がカルシウムの摂取量が多いとい う研究結果が出ています。給食に 出る牛乳は、 成長期に大切 なカルシウム 摂取に役立っ ています。		1 おやこどん 親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) わかめとしらすの酢のもの 牛乳	2 こめこ 米粉パン ビーフシチュー オムレツ カリフラワーのピクルス ミルメークコーヒー	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
		734kcal	729kcal	
		★血やにくになる★ とりにく たまご わかめ しらす ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん しらたき れんこん ごぼう グリンピース ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぎゅうにく オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー きゅうり パプリカ ★力や熱のもとになる★ こめこパン じゃがいも あぶら ミルメーク	
6	7	8	9	10
ふりかえきゅう 振替休日	さんさい 山菜にゅうめん えび天 ツナサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	ぶたどん 豚丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・わかめ) ごま和え 牛乳	ごはん みそ汁 (なす・小松菜・たまねぎ) あげ豆腐 辛子和え 牛乳	ごはん 中華スープ (椎茸・えのき・チンゲン菜) 餃子 豚ともやしのねぎ塩炒め 牛乳
	715kcal	701kcal	724kcal	746kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ えびてん ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さんさいミックス しいたけ なのはな きゅうり ★力や熱のもとになる★ そうめん コーン あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ なめこ ながねぎ ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とうふ かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん なす こまつな たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぎょうざ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし キャベツ ねぎ しいたけ チンゲンサイ えのき にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 (オクラ・菜の花・人参) さばのトマ味噌煮 肉じゃが 牛乳	や 焼きそば ちゅうか 中華スープ (白菜・鶏肉・マッシュルーム) ごぼうサラダ みかんゼリー 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 黄桃コンポート ジョア	まめ 豆パン スープ (ブロッコリー・たまねぎ・人参) チキンカツ スパゲティサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (大根・キャベツ・大根菜) さんまの蒲焼き ふきの炒め煮 牛乳
732kcal	714kcal	752kcal	703kcal	702kcal
★血やにくになる★ さばのトマトみそに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ オクラ なのはな にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく あおのり とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい マッシュルーム ごぼう きゅうり いんげん ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ アスパラ れんこん きゅうり もも ふくじんづけ ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら むぎ さとう	★血やにくになる★ チキンカツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ まめパン スパゲティ さとう あぶら	★血やにくになる★ さんま さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん はだいこん キャベツ ふき にんじん いんげん しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

20	21	22	23	24
ごはん せんべい汁 いわしの梅煮 オクラのおかか和え 牛乳	塩野菜ラーメン ごぼう焼売 ブロッコリーサラダ アセロラゼリー 牛乳	中華丼 豆腐の中華スープ ほうれん草の磯和え 牛乳	ごはん みそ汁 (しめじ・キャベツ・菜の花) きんぴら肉団子 厚揚げの煮物 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) 豚キムチ炒め 切り干し大根サラダ 牛乳
720kcal	712kcal	707kcal	744kcal	738kcal
★血やにくになる★ いわしうめに かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ オクラ にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう せんべい	★血やにくになる★ ぶたにく あさり なんと ごぼうしゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ かまぼこ とうふ なんと ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ チンゲンサイ にんじん はくさい たまねぎ きぬさや もやし ほうれんそう えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ きんぴらにくだんご なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ キャベツ なのはな ふき にんじん ごぼう しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとも あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんにくのめ たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら コーン さとう
27	28	29	30	31
ごはん みそ汁 (ぜんまい・えのき・油揚げ) アジフライ すき昆布の煮物 パインコンポート 牛乳	あんかけナポリタン アスパラレタスサラダ ボンデーナツ 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (小松菜・しめじ・もやし) ごま和え 牛乳	黒糖パン コーンスープ 鶏のトマトソース煮 きのこのマリネ 牛乳	ごはん いももち汁 ホッケの塩焼き おから炒め 牛乳
729kcal	747kcal	722kcal	749kcal	758kcal
★血やにくになる★ アジフライ こんぶ さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん しらたき ぜんまい えのき パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム アスパラ レタス パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう ボンデーナツ かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン にら パプリカ もやし こまつな しめじ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにくトマトソースに ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きのこミックス たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる★ こくとうパン コーン	★血やにくになる★ とりにく おから ひじき ほっけ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ はくさい ★力や熱のもとになる★ ごはん いももち あぶら

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。



成長期に欠かせない
体をつくる栄養素

たんぱく質

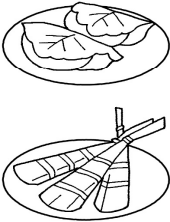
たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に動かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



端午の節句

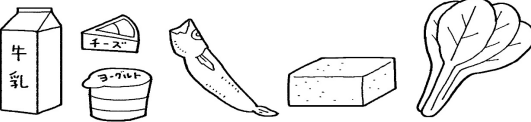
端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



骨や歯をつくる カルシウム



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。

●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



10代のうちに！

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

