

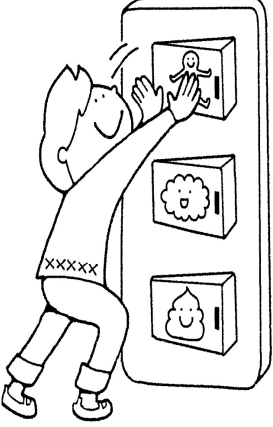
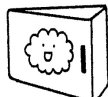
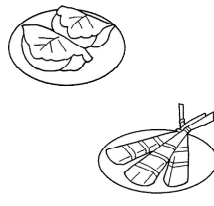
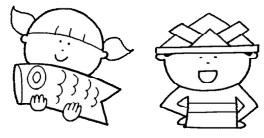


給食だより



5月

青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ちようしよく 朝食で3つの スイッチオン 	からだ 体のスイッチ  えいようそ 栄養素 すいみんちゆう 睡眠中 ふそく 不足 エネルギー あつせん 朝食 えいようそ 栄養素 ちゆうげん 補給 こぜん ことができる ちゆうげん 午前 ちゆうげん 中に ちゆうげん 元気に活動 ちゆうげん するための ちゆうげん 力になります。	のう 脳のスイッチ  ごはんやパン ごはんやパン ふく に含まれている たんすい 炭水化物 かぶつ は、 体内で ブドウ糖 に分解 され、 脳の エネルギー 源になります。	1 ごはん とり汁 さばのトマ味噌煮 すき昆布の煮物 牛乳 715kcal ★血やにくになる★ さばのトマみそに すきこんぶ さつまあげ とりにく ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん しらたき だいこん ねぎ キャベツ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	2 ごはん みそ汁 (キャベツ・ぜんまい・油揚げ) 鶏の照り焼き なすの味噌炒め 牛乳 702kcal ★血やにくになる★ てりやきチキン ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ なす にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら
5	6	7	8	9
こどもの日	振り替え休日	ビビンバ みそ汁 (なす・小松菜・えのき) 厚焼玉子 牛乳	食パン (ブルーベリージャム) スープ (大根・ブロッコリー・ベーコン) メンチカツ マセドアンサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 菊花和え 牛乳
		699kcal	730kcal	721kcal
		★血やにくになる★ ぶたにく たまごやき ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ もやし ほうれんそう だいこん にんじん なす こまつな えのき ★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★ ハム ベーコン メンチカツ ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ パン じゃがいも コーン あぶら さとう ジャム	★血やにくになる★ ぶたにく さば ちくわ ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
12	13	14	15	16
ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) 元気つくね ひじきの煮物 牛乳	あんかけナポリタン ごぼうサラダ アセロラゼリー 牛乳	ポークカレー イタリアンサラダ パインコンポート ジョア	ごはん みそ汁 (菜の花・えのき・人参) いわしの梅煮 肉じゃが 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・人参) 鮭メンチカツ 春雨サラダ 牛乳
734kcal	729kcal	729kcal	704kcal	704kcal
★血やにくになる★ とりつくね ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん れんこん いんげん ★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★ ウインナー ベーコン ごま ぎゅうにゆう ★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 ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら かたくりこ コーン ゼリー	★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 アスパラ ブロッコリー キャベツ パイン 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 さとう	★血やにくになる★ いわしうめに ぶたにく ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ なのはな にんじん えのき たまねぎ こんにゃく 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 さとう あぶら	★血やにくになる★ さけメンチカツ ハム たまご ぎゅうにゆう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ

19	20	21	22	23
ごはん ほたて汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き いんげん炒め ぎゅうにゅう 牛乳	肉うどん ほうれん草のごま和え ボンデーナツ ぎゅうにゅう 牛乳	親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	まめ 豆パン スープ (ブロッコリー・マッシュルーム・玉ねぎ) わかどり 若鶏トマトソース煮 スパゲティサラダ ミルメークコーヒー	ごはん みそ汁 (キャベツ・ぜんまい・葉大根) アジ照焼きフライ き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 ぎゅうにゅう 牛乳
696kcal	715kcal	731kcal	705kcal	702kcal
★血やにくになる★ ほたて ごもくたまごやき ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん キャベツ ねぎ いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく かまぼこ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ うどん ボンデーナツ かたくりこ さとう	★血やにくになる★ とりにく たまご ちくわ かつおぶし 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 れんこん ごぼう しめじ ほうれんそう グリンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とりのトマトソースに 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 マッシュルーム ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ まめパン スパゲティ コーン さとう	★血やにくになる★ あじてりやきフライ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ぜんまい はいだいこん キャベツ きりぼしだいこん にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
26	27	28	29	30
ごはん みそ汁 (なまあげ だいこん にんじん) (生揚げ・大根・人参) さんま生姜煮 みずの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (しいたけ・ハム・チンゲン菜) な はな からしあ 菜の花の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳	コーンピラフ コンソメスープ (たま ねぎ・キャベツ・人参) ハンバーグ アスパラレタスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうどん 牛丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ・わかめ) もやしの磯和え ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (だいこん な はな) (大根・菜の花・ねぎ) はんぺんチーズフライ ほそたけ ぶたにく いた 細竹と豚肉の炒め ぎゅうにゅう 牛乳
700kcal	684kcal	721kcal	732kcal	720kcal
★血やにくになる★ なまあげ さつまあげ さんまのしょうがに ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん みず いんげん こんにゃく ★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★ ぶたにく だいちミート ハム カニカマ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい なのはな ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ キャベツ アスパラ レタス パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ ぎゅうにく とうふ わかめ ちくわ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ なめこ ねぎ もやし きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう かたくりこ	★血やにくになる★ はんぺんチーズフライ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん ねぎ なのはな にんじん たけのこ いんげん こんにゃく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

※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。



せいちょう き か
成長期に欠かせない
からだ えいよう そ
体をつくる栄養素

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、内臓などを正常に働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りましょう。



たんぱく質

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。

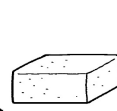




ほね は
骨や歯をつくる
カルシウム



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。



せつ けつ きゅう
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ことが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

