



5月のこんだて （牛乳は毎日つきます） （小学校3・4年/中学生）		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
19(火)	ごもくうどん	とりにく、あぶらあげ	ほうれんそう、ごぼう、しいたけなど	うどん	いもだんごは、佐呂間の方 が作ってくれています。
	いもだんご		じゃがいも		
	オレンジ (585/669)		オレンジ		
20(水) ⑧浜保	ごはん			ごはん	しらすは、骨を丸ごと食べ られるので、カルシウムを 多くとることができます。
	みそしる	あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ		
	いりどり (614/809)	とりにく	たけのこ、れんこん、にんじんなど		
21(木)	ほうれんそうのしらすあえ	しらす	ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま	クロワッサンは、冷凍の生 地を給食センターで焼き上 げています。
	クロワッサン			クロワッサン	
	ポトフ	とりにく	にんじん、キャベツ	じゃがいも	
	チーズハムカツ (582/654)	ハム		サラダ油、パンこ	
22(金)	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン		ナムルは韓国風の和えもの です。
	ちゅうかどん	ほたて、いか など	はくさい、にんじん、たけのこなど	ごはん	
	ナムル	ハム	ほうれんそう、もやし、ねぎなど	ごま	
25(月)	ミニトマト (617/793)		ミニトマト		わしやく和食はユネスコ無形文化遺 産に登録され、世界から注 目されています。
	ごはん			ごはん	
	けんちんじる	とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	つきこんにゃく	
26(火) ⑧浜小	にくじゃが (660/865)	ぶたにく、だいず	たまねぎ、しいたけ、きりほしだいこん	じゃがいも	どさんコーンはすり身とと うもろこしの揚げ物です。
	もやしのごまサラダ		もやし、コーン、ほうれんそうなど	ごま	
	みそラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	ちゅうかめん	
27(水) ⑧浜保	どさんコーン	ハム、はるさめ	こまつな、もやし	ごま	うみなかそだかいそう 海の中で育った海藻には、 カルシウムが豊富に含まれ ます。
	ちゅうかサラダ (720/852)	タラ	コーン	サラダ油	
	ごはん			ごはん	
28(木)	わかめスープ	わかめ	ねぎ、たまねぎ	ごま	うみなかそだかいそう 海の中で育った海藻には、 カルシウムが豊富に含まれ ます。
	アジフライ	アジ		サラダ油、パンこ	
	ひじきのいために (625/831)	ひじき、がんもどき	にんじん		
	しょうパン			しょうパン	
29(金) ⑧浜小	ころころスープ (703/897)	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン	マカロニ	ころころスープは、食材を すべてさいのめに切った スープです。
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	
	コールスローサラダ	ツナ、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん	マヨネーズ	
	いちごジャム		いちご		
29(金) ⑧浜小	ごはん			ごはん	いしかなべ、ほっかいどうきょうどよ 石狩鍋は、北海道の郷土料 理です。鮭がよくとれる石 狩川の名前がついていま す。
	いしかりなべ	さけ	だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、つきこんにゃく	
	ふきのにもの	とりにく	ふき、にんじん		
	パインかん		パイナップル		
のりのつくだに (601/787)	ひじき、のり				

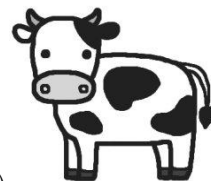
## 骨を強くする食事をしましょう!



佐呂間町の子どもの達のカルシウム摂取量が、全国平均よりも少ないのを知っていますか?

カルシウムをしっかりとることは、骨折予防や将来の寝たきり予防にとっても大切です!

学校給食では一日に必要なカルシウムの約半分がとれるように献立をたてています。



☆15(金)の献立は、特にカルシウムが多めのメニューです。(小学校中学年で402mg)

- わかめごはん …わかめなどの海藻類
- すましじる…豆腐などの大豆製品
- しゅうまい…主材料の魚は、カルシウムの吸収を高めま
- おひたし…小松菜(緑の野菜の中でも特にカルシウム豊富)

乳製品はカルシウムが多い食品の代表ですが、他にも色々な食材にカルシウムが豊富です! 様々な食品をバランスよく摂るように心がけてみてください!

[