

5月 こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
1	ごはん みそしる いりとうふ おかかあえ ポイルささかまぼこ ようなし ヤクルト	ごはん ごもくじる やきざかな いなかに ブロッコリーそえ ぎゅうにゅう マーコット	小学部/中・高 610 / 718 kcal 27.4 / 32.2 g 20.0 / 22.3 g 1.9 / 2.6 g	とりにく あぶらあげ トラウトサーモン まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ かたくりに こんにやく さとも かたくりに さとう マヨドレ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん たけのこ グリンピース ブロッコリー マーコット	【端午の節句】 ごはん にらたまじる にくとうふ ごぼうサラダ かしわもち
2	ごはん みそしる がんもどきのふくめに からしあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん やさいスープ タッカルビふういため てっこつサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	622 / 742 kcal 23.3 / 27.6 g 19.3 / 22.3 g 2.2 / 2.6 g	とりにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら さとう マヨドレ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ もやし オレンジ	
7	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	665 / 790 kcal 23.5 / 27.9 g 21.0 / 24.4 g 2.0 / 2.5 g	とうふ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう フレンチドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ バイン だいこん かいわれな バナナ	とりそぼろごはん みそしる ツナいりあつやきたまご ささかまぼこのてんぷら ブロッコリーそえ ようなし
8	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みちのくじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	610 / 725 kcal 25.5 / 30.4 g 16.4 / 18.9 g 1.5 / 1.7 g	のりつくだに とうふ みそ さけ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨドレ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ きゅうり みかん コーン キャベツ にんじん	ごはん だいすどやさいのクリームに ポークソテー・きのこソース ポイルキャベツ スボロン
9	ごはん みそしる いりたまご ひじきのいりに ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ おかかあえ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 734 kcal 23.3 / 27.5 g 20.9 / 24.0 g 1.6 / 2.0 g	こおりとうふ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに こむぎこ あぶら マッシュポテト マヨドレ	だいこん にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん けんちんじる さばのカレーやき ごもくきんぴら ブロッコリーそえ ぎゅうにゅうプリン
10	ごはん みそしる ごもくやさいくだんご やさしいため のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン (いちごジャム) ベイザンヌスープ たらフライ・タルタルソース ほうれんそうのソテー パイナップル ぎゅうにゅう	665 / 782 kcal 26.3 / 31.0 g 22.0 / 25.2 g 2.5 / 2.9 g	コッペパン じゃがいも たら たまご バター ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん コーン パイナップル	ごはん けんちんじる さばのカレーやき ごもくきんぴら ブロッコリーそえ ぎゅうにゅうプリン	
13	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	むぎごはん みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	636 / 777 kcal 25.7 / 31.6 g 22.4 / 27.0 g 2.1 / 2.6 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ポークシューマイ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ たまふ あぶら さとう かたくりに あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ ブロッコリーそえ とろけるゼリー
14	ごはん みそしる いわしレモンに おひたし ポイルかまぼこ バナナ ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みそしる まつかぜやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ マーコット ぎゅうにゅう	641 / 752 kcal 247.0 / 27.6 g 20.8 / 24.1 g 1.4 / 1.7 g	のりつくだに みそ とりにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ みそ あぶら パンこ ごま ビーフ あぶら	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー マーコット	ごはん わかめスープ あつあげマーボー マカロニサラダ ジョア
15	ごはん みそしる ポイルウィナー さつまあげとやさいのソテー ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのたつたあげ ナムルふうにびたし トマトそえ バナナ ぎゅうにゅう	622 / 733 kcal 24.8 / 29.5 g 20.6 / 23.9 g 1.6 / 2.0 g	ふのり みそ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ たまふ かたくりに あぶら さとう さとう ごまあぶら マヨドレ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが トマト バナナ	ごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ フルーチェ
16	ごはん みそしる わかたけのだに さんしょくあえ ふりかけ マーコット ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじやが ごぼうサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	643 / 747 kcal 23.6 / 27.1 g 17.8 / 19.0 g 1.8 / 2.3 g	みそ まめちくわ ぎゅうにゅう ほたて マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ	はくさい にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな パイナップル	ちゅうかふうおこわ ひつみじる うのはなひじきコロッケ いそあえ りんごゼリー
17	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり オレンジ ヤクルト	わかめうどん とりのごまみそやき さつまいものてんぷら おひたし ピーチゼリー ぎゅうにゅう	631 / 765 kcal 22.6 / 27.5 g 17.9 / 19.2 g 2.4 / 3.6 g	わかめ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごまあぶら ごま さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ピーチゼリー	はねぎ こまつな はくさい	毎月19日は『食育の日』 5月のテーマ； 食感をたのしもう ●サクサク・ふんわり・ カリカリなどいろいろ 感じてみよう！

学校給食
初登場！

きせいび
帰省日



食育だより

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



©少年写真新聞社2024



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま (血や肉になるもの)	黄色のなかま (熱や力になるもの)	緑のなかま (からだの調子をととのえるもの)	夕食 (よる)
20 げつ	とうじつ きしゅ 当日帰舎	ドライカレー ジュリアンスープ だらのムニエル ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 612 / 715 kcal 27.2 / 31.9 g 19.2 / 20.9 g 1.8 / 2.0 g	ぶたにく たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー オレンジ	わかめごはん みそしる よしのに かにふうみサラダ まっちゃプリン
21 か 火	ごはん みそしる ブレンオムレツ れんこんのきんぴら ふりかけ マーコット ヤクルト	むぎごはん かふうスープ とうふチャンプルー わかめとツナのあえもの バナナ ぎゅうにゅう	622 / 738 kcal 27.4 / 33.3 g 18.2 / 21.2 g 1.6 / 2.4 g	ぶたにく えび たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま ピーフン ごまあぶら さとう さとう マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが はくさい たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ にんじん かいわれな バナナ	ごはん みそしる さけのからあげ・やさいあん ささみのれいしゃぶサラダ ブロッコリーそえ ヨーグルト
22 すい 水	ごはん みそしる なすのごもくに なめだけあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	ポークハヤシライス ささみうりひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	671 / 781 kcal 23.6 / 26.5 g 20.2 / 22.6 g 2.6 / 3.1 g	ぶたにく ひじき とりささみ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい おおむぎ さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン パイナップル みかん バナナ	ごはん ようふうすいとん ようふうやまごやき にくじゃがコロッケ ポイルキャベツ アメリカンチェリー
23 もく 木	ごはん みそしる さといもとがんもどきのふくめに うめゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる あげどりのあまからソース ふきのもの ポイルキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	637 / 751 kcal 23.7 / 28.4 g 18.8 / 22.0 g 1.5 / 1.8 g	こおりどうふ みそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	だいこん にんじん しょうが ふき にんじん たけのこ キャベツ にんじん かいわれな	ごはん みそしる はっほうさい ちゅうかうおひたし きになるやさいジュース
24 きん 金	ごはん みそしる さばのみそに いそべあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) チキンクリームシチュー まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	662 / 819 kcal 28.4 / 34.7 g 24.4 / 27.8 g 2.8 / 3.9 g	たまご とりにく スキムミルク まぐろ だいち ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ ブルーベリージャム にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	やきにくどん みそしる ひじきのいために ポテトサラダ プリン
25 ど 土	ごはん みそしる あつやきたまご ウィンナーいりやさいいため ふりかけ みかん ヤクルト	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>27日(月) 小・中学部 ※運動会の振替休日です。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>運動会・帰省日</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>					
27 げつ	とうじつ きしゅ 当日帰舎	パンバイキング イタリアンスープ チキンソテー・きのこソース グレープフルーツ ぎゅうにゅう	- / 791 kcal - / 33.0 g - / 28.8 g - / 2.8 g	ベーコン たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	※パン5種類 パンこ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース グレープフルーツ	ごはん みそしる ぎせいどうふ あげキョーザ ポイルキャベツ あんにとどうふ
28 か 火	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの からしあえ つぼつけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる たらのオイスターソースいため スパゲティサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	656 / 761 kcal 22.7 / 26.6 g 18.9 / 21.6 g 1.8 / 2.1 g	みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ マヨレ	なめこ ねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン パイナップル	ごはん みそしる ぶたにくのいために シルバーサラダ アメリカンチェリー
29 すい 水	ごはん みそしる なっとう もやしとベーコンのカレーソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ カラフルハムサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 729 kcal 25.2 / 29.4 g 23.6 / 27.0 g 1.9 / 2.3 g	みそ ぶたにく とうふ みそ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マヨレ	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチつけ えのきだけ いら きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ オレンジ	ごはん にらたまスープ はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ジョア
30 もく 木	ごはん みそしる やきざかな さんしょくあえ ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに かわりのつべいじる とりのくわやき かぼちゃのふくめに おひたし バナナ ぎゅうにゅう	618 / 735 kcal 24.9 / 29.6 g 16.1 / 18.3 g 2.2 / 2.7 g	のりつくだに あぶらあげ えびボール みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごんにやく かたくりこ さとう	だいこん にんじん しょうが かぼちゃ ほうれんそう もやし バナナ	ごもくソースやきそば えびとコーンのスープ ごぼうのごまサラダ フルーツヨーグルト
31 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ブイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	667 / 751 kcal 24.5 / 28.0 g 20.4 / 22.9 g 2.5 / 3.0 g	あさり いか むきえび ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら	りんごジャム たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんじん アメリカンチェリー	<p>き せい び 帰 省 日</p>

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。