

6月 給食だより

令和3年 5月31日
音更町立木野東小学校

成長期の食事について

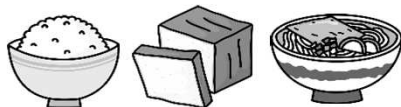
小・中学生の6～15歳までの期間は、体をつくる大切な時期です。好き嫌いをして、偏った食事を続けていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

～成長期にとりたい栄養素～

◎炭水化物

脳の唯一のエネルギー源となります。

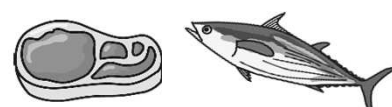
ごはん、パン・麺等



◎たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚など体をつくるもとになります。

肉、魚、卵、大豆製品等



◎脂質

体温の保持や外からの刺激から体を守ります。

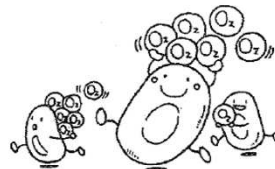
バター、油、マヨネーズ等



～特に意識してとりたい栄養素～

◎鉄

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンをつくり、血液を通して酸素を全身の細胞に運びます。鉄が体の中で少なくなることを貧血といい、顔色が悪い、疲れやすい、めまい・立ちくらみ、手足が冷えるなどの症状があらわれます。



《鉄を多く含む食べもの》
レバー 肉 赤身の魚
貝類 大豆製品 海藻
小松菜やほうれん草などの青菜



◎カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成します。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液に含まれています。カルシウムを骨に蓄え、骨量を増やすチャンスは成長期である今しかないので、この時期にしっかりとるようにしましょう。



《カルシウムを多く含む食べもの》
骨ごと食べられる小魚 桜えび
牛乳・乳製品 大豆製品
小松菜や春菊などの青菜



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会は給食調理補助員を4名(音更小、木野東小、鈴蘭小、緑南中各1名)、代替員を若干名募集します。
業務内容:調理業務(給食調理員)、調理補助(代替員)、配膳、洗浄
雇用条件:給食調理員(試用期間あり) 日額5,550円～6,020円(勤務校により異なります) 代替員～時給898円
勤務形態:給食調理員～週5日 代替員～週3、4日 午前8時15分から午後3時45分
雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会(Tel:0155-42-2111内線755)までお問い合わせください。

6月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (火)	メンチカツ せんきゃべつ	たまごパン	たまごパン	
	たまごパン クリームスープ	じゃがいも	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ
	メンチカツ せんきゃべつ		メンチカツ	
	牛乳		牛乳	キャベツ
2日 (水)	きゅうりづけ	ごはん	ごはん	
	ごはん すき焼きふう		豚肉 豆腐	白菜 長ネギ にんじん 椎茸 玉ねぎ
	きゅうり漬け			きゅうり
3日 (木)	つくね かしわうどん	かしわうどん	うどん	鶏肉
	牛乳		つくね	にんじん 小松菜 椎茸 長ネギ
4日 (金)	サウザンサラダ	ブランパン	ブランパン	
	ブランパン ポークビーンズ	じゃがいも	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト
	サウザンサラダ		鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん
7日 (月)	おかかあえ ちらしずし すましじる	ちらしずし	ごはん	油揚げ
	すまし汁			かんぴょう ごぼう 椎茸 にんじん
8日 (火)	チョコマーシャル コールスローサラダ	ブランパン	ブランパン	
	ブランパン ポテトコンソメ	じゃがいも	ハム	にんじん 玉ねぎ えのき茸 パセリ
	コールスローサラダ チョコマーシャル		ハム	キャベツ にんじん きゅうり
9日 (水)	ヨーグルト ハヤシライス	ハヤシライス	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉
	牛乳		ヨーグルト (ストロベリー)	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ
			牛乳	牛乳

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (木)	フルーツあんぱん わふうスパゲティ	スパゲティ	豚肉	しめじ 玉ねぎ にんじん えのき茸
11日 (金)	ピビンバ わかめスープ	ごはん	豚肉 豆腐	メンマ にんじん もやし ほうれん草
14日 (月)	いわしのみぞれに ごはん いりどり	ごはん		
15日 (火)	タラのガーリックフライ コッペパン とうふと はるさめのスープ	春雨	豆腐 豚肉	にんじん もやし 椎茸 長ネギ
16日 (水)	はくさいのあまずけ わかめごはん みそけんちん	ごはん	わかめ	
17日 (木)	ぎょうざ (ひとり2こ) しおラーメン	ラーメン	豚肉 うすらの卵 わかめ	にんじん もやし 白菜 長ネギ メンマ
18日 (金)	ツナマヨ焼き バターパン ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ
21日 (月)	ピリからきゅうり ごはん ホイコーロー	ごはん		

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (火)	ハンバーグてりやきソース チーズポテト たまごパン キャベツスープ	たまごパン	たまごパン	キャベツ にんじん 玉ねぎ
23日 (水)	あさづけ ツナのみそだきごはん なめこじる	ごはん	ツナ 油揚げ	にんじん
24日 (木)	にんじんサラダ ごはん たんたんスープ	ごはん	ごはん	
25日 (金)	やさいコロッケ コッペパン コーンチャウダー	コッペパン	コッペパン	
28日 (月)	ふりかけあげだしとうふ ごはん たぬきじる	ごはん	ごはん	
29日 (火)	おとぶけきゅうしょく なかいものミートローフ クリームパン オニオンスープ	クリームパン	クリームパン	
30日 (水)	なつみかんゼリー ポークカレー	ポークカレー	ごはん 麦 ジャがいも	豚肉

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		701kcal	24.3g	21.7g	3.3g
中学校		819kcal	27.9g	24.6g	3.9g