



給食だより

令和6年5月31日
音更町立木野東小学校

6月のこんだて

牛乳について

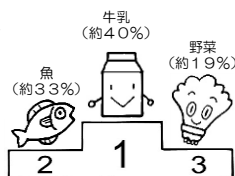
牛乳は、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。小魚や野菜と比べても吸収率が高いのが特長で、手軽なカルシウムの供給源です。

不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食のある日だけではなく、休日や家庭での食事で積極的にとりましょう。



カルシウムの吸収率 NO.1 牛乳

牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。そのため、牛乳のカルシウムはほかの食品に比べると吸収率が高くなります。



カルシウムのはたらき

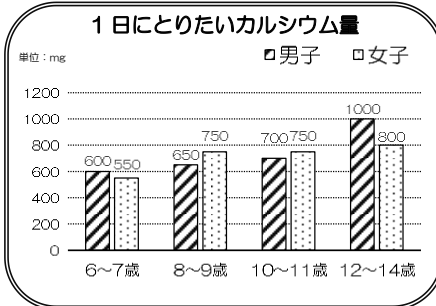
体内のカルシウムの約99%は、骨と歯にあり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせないものです。また、カルシウムは、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。



10代のうちにカルシウム貯金をしよう！

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することが大切です。




月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	606kcal	23.7g	19.7g	2.8g
中学校	749kcal	28.8g	23.2g	3.4g

〇お知らせ〇
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。

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
3日(月) あさづけ ごはん 肉団子あんかけ 浅漬け 牛乳	ごはん	肉団子	白菜 にんじん 長ねぎ もやし 椎茸 キャベツ きゅうり にんじん
🦷🦷 4~10日は歯と口の健康週間 🦷🦷 かみかみメニュー が登場します! (ひとくち30回を目標しましょう)			
4日(火) マゼアンサラダ チョコチップパン ジュリアンスープ マゼアンサラダ 牛乳	チョコチップパン ジュリアンスープ	チョコチップパン マゼアンはフランス語で角切りを意味します	ベーコン ハム 牛乳 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン 角切りきゅうり 角切りにんじん
5日(水) サクッとごんぶ ごもくごはん こまつなのみそしる	ごもくごはん こまつなのみそしる	鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ サクッとごんぶ	枝豆 ぎょうちん にんじん しだいけ だけのこ 小松菜 牛乳
6日(木) さつまいもチップス タンタンメン	担々麺 さつまいもチップス	ラーメン 豚肉 さつまいもチップス	にんじん 小松菜 白菜 もやし きくらげ 牛乳
7日(金) フルーツココ かみかみキーマカレー	かみかみキーマカレー	ごはん 麦 フルーツココ ナタデココ	鶏肉 大豆 ピーマン 玉ねぎ にんじん トマト 黄桃 パイン 牛乳
10日(月) ちゅうかきゅうり ごはん 回鍋肉 中華きゅうり 牛乳	ごはん ホイコーロー	ごはん 豚肉 海藻ミックス	さく切キャベツ ピーマン にんじん しめじ きゅうり 牛乳
11日(火) おとぶききゅうりしよく ミルメーク なかいちのミートローフ コッペパン コンソメスープ 長いものミートローフ ミルメーク 牛乳	コッペパン コンソメスープ 長いものミートローフ ミルメーク	コッペパン 長いものパン粉 ミルメーク	ハム 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ にんじん 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
12日(水)	 たらザンギ ごはん かみなりじる	ごはん		
13日(木)	 フルーツゼリーあえ スパゲティミートソース	スパゲティ	豚肉	ピーマン にんじん 玉ねぎ トマト パセリ
14日(金)	 遠足			
17日(月)	 チーズ コーンピラフ ミートボールスープ	ごはん 麦	ウィンナー	コーン 玉ねぎ ピーマン にんじん
18日(火)	 キャバツメンチ ブロックリーバン パブリカチキン	ブロックリーバン	じゃがいも	鶏肉 牛乳
19日(水)	 ごもくひしき ごはん どさんこ汁	ごはん	じゃがいも	豚肉
20日(木)	 わかめうどん わかめうどん 蒸しパン	うどん	わかめ 鶏肉 油揚げ ちくわ	小松菜 にんじん 長ねぎ
21日(金)	 しろみずかなフライ せんキャベツ バターパン とうふと はるさめのスープ	バターパン	バターパン	豆腐 豚肉


	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
24日(月)	 ヨーグルト ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ にんじん
25日(火)	 OOコロッケ コッペパン キャバトマススープ	コッペパン	キャバトマス	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト
26日(水)	 さばのみそに ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮	ごはん	じゃがいも	油揚げ
27日(木)	 ビビンバ わかめスープ	ごはん	豚肉 豆腐	メンマ にんじん もやし 小松菜
28日(金)	 ハンバーグきのこソース グリーンポテト たまごパン オニオンスープ	たまごパン	たまごパン	鶏肉


 \ OOコロッケ の名前を募集します /

音更町産のじゃがいもを使用した給食オリジナルコロッケをつくりました！ぜひみなさんにコロッケの名前を考えていただきたいです。名付け親になるチャンスです！

6月4日から10日は
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。歯と口の健康週間中は、かみかみメニューのある食品を使用した**かみかみメニュー**が登場します。『』マークがついた食品を探してみてください。よくかんで、かむ力をつけましょう！

6月は食育月間です！注目メニューが盛りだくさん♪

6月7日(金)
かみかみキーマカレー

音更町産の大豆を使用したキーマカレーです。野菜もたっぷり！栄養満点です。よくかむことを意識しながら食べてくださいね。

6月11日(火)
おとぶけ給食

音更町産の「**長いも**」を使用した手作りミートローフです。長いもは11月ごろ収穫され、貯蔵されていた蔵出しのものです。ほくほく食感を楽しんでください！

6月18日(火)
ブロックリーバン

音更町産のブロックリーバンを賞したパンです。ブロックリーバンをパンに練りこみ、焼き上げています。いつもと一味違うパンをぜひ味わってください。