

5月

給食だより

富山市南学校給食センター
令和2年 5月

新学期が始まり1か月がたちました。子どもたちが笑顔で充実した学校生活を送るために、学校給食を通して子どもたちの成長を応援していきたいと思います。成長期のみなさんは、よりたくさん栄養が必要になります。食事はもちろん、生活習慣を見直して、丈夫な体をつくりましょう。

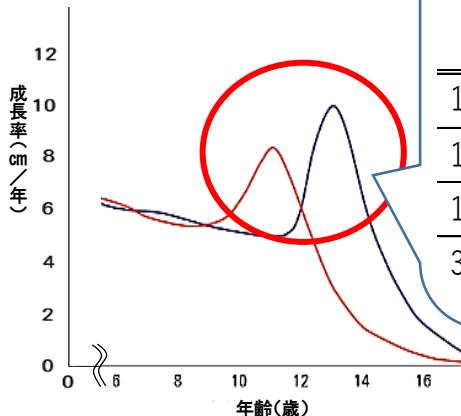


成長期に必要な栄養



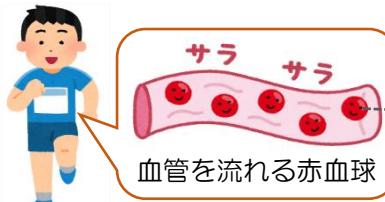
カルシウムをしっかり摂りましょう

10歳前後は、骨の成長が著しく、特に身長の伸びが大きい時期です。骨量が増加するこの時期は、カルシウムの必要量も多くなります。この時期に骨を丈夫にしておくことが、将来の骨粗しょう症を予防することにもつながるので、今のうちからバランスのよい食事や運動を心がけましょう。



成長期に不足しがちな鉄分

鉄分は、血液を作ったり、筋肉を動かしたりするのに必要な栄養素です。成長期は、体がつくられる分、鉄分も多く必要になります。また、運動をすると、汗とともに鉄分などのミネラルも失われます。成長期は、体の成長にあわせて鉄分を多く必要とするため、運動量の多いスポーツを行う際は、特に注意が必要です。



- 鉄分が不足すると…
- ・めまい、立ちくらみ
 - ・疲れやすい
 - ・動悸、息切れ など



カルシウム・鉄分を効率よく摂るために

カルシウムが多い食品



カルシウムの吸収を助けてくれるのが、ビタミンDです。ビタミンDは、魚やきのこなどに多く含まれます。また、日光を浴びることで、体内でもつくられるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



鉄分が多い食品



鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があり、食材によってどちらが多く含まれるかは異なります。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとることで、吸収力がUPします。



5月の予定献立表

1 ブ ロ ッ ク
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副 食		使 用 す る 食 品 名					
				献 立 名		赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 热や力になるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	木	ごはん	○	ビビンバ 中華スープ	牛肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく ねぎ	しょうが 切干大根 もやし	精白米 砂糖	油 ごま油 ごま
8	金	ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮 ☆小あじのから揚げ 昆布あえ 冷凍パイン	豚肉	牛乳 昆布 ☆小あじ	にんじん いんげん	たまねぎ 白菜	たけのこ きゅうり	精白米 砂糖	油 ☆でん粉 ☆パン粉
11	月	食パン	○	チリコンカン ボイル野菜 キャベツスープ 棒チーズ	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳 チーズ	プロッコリー にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	食パン	油 コーンクリーミー ドレッシング
12	火	ごはん	○	☆揚げ出し豆腐のごまだれかけ もやしのおひたし つみれ汁	☆豆乳 ☆大豆 つみれ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	大根 白菜	精白米 ☆でん粉 ☆小麦たん白	油 ごま
13	水	ごはん	○	☆ふくらぎの照焼き あわせあえ 卵とじ ☆ぶどうゼリー	☆ふくらぎ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん	キャベツ たくあん	きゅうり しめじ	精白米 ☆砂糖 麩 こんにゃく ☆水あめ	
14	木	ごはん	○	鶏肉とレバーの揚げからめ かぶのレモンあえ けんちん汁	鶏肉 豚レバー 木綿豆腐	牛乳	かぶの葉 水菜 にんじん	しょうが レモン ねぎ	かぶ 大根	精白米 砂糖 でん粉 こんにゃく じやがいも	油 ごま油
15	金	わかめ ごはん	○	南蛮煮 ☆チーズかまぼこ はりはりあえ 甘夏みかん	鶏肉 ☆たい ☆たら	牛乳 わかめ ☆チーズ 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ グリンピース 切干大根 甘夏みかん		精白米 砂糖 こんにゃく じやがいも ☆小麦たん白	
18	月	黒糖 コッペ パン	○	鶏肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ ビーンズポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 乳	グリーンアスパラガス	キャベツ	たまねぎ	黒糖コッペパン 砂糖 でん粉 マーマレード じやがいも	油 ごま油
19	火	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 ☆チンズワンズ おひたし	えび 豆腐 ☆豚肉 ☆鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが 干しこいたけ	にんにく ねぎ たけのこ 白菜	精白米 砂糖 ☆パン粉 ☆もち米 ☆でん粉	油 ごま油 ☆ラード
20	水	ごはん	○	五目うどん ☆ペーコンロールエッグ 枝豆のマリネ しそひじきふりかけ	☆ペーコン ☆卵 豚肉 赤かまぼこ うす揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり	たまねぎ 枝豆	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉 うどん しそひじきふりかけ	オリーブ オイル
21	木	ごはん	○	魚の竜田揚げ ゆかりあえ 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 きなこ豆	ふくらぎ 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	しょうが たけのこ ゆかり	キャベツ 干しこいたけ	精白米 砂糖 でん粉 こんにゃく じやがいも	
22	金	ごはん	○	豚肉と白滝のピリ辛炒め 三色あえ なめこ汁 河内晩柑	豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ	しょうが もやし 大根 なめこ ねぎ 河内晩柑	精白米 砂糖 こんにゃく	油 ごま
25	月	米粉 コッペ パン	○	☆白えびコロッケ 花野菜サラダ ひよこ豆のスープ バナナ	ウインナー ひよこ豆 ☆白えび ☆牛肉 ☆豚肉	牛乳	プロッコリー ☆にんじん	カリフラワー とうもろこし ☆たまねぎ 白菜	☆パン粉 ☆じやがいも ☆でん粉	米粉コッペパン 砂糖 ☆パン粉 ☆じやがいも ☆でん粉	油 マヨネーズ
26	火	ごはん	○	☆さんまの土佐煮 いり大豆あえ 白玉汁 冷凍りんご	☆さんま ☆かつおぶし 大豆 うす揚げ	牛乳	小松菜 水菜 にんじん	キャベツ りんご	大根	精白米 ☆砂糖 白玉団子	
27	水	ごはん	○	酢豚 ☆えごま入り卵焼き 華風あえ ヨーグルト	豚肉 ☆卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	干しこいたけ ☆ねぎ ☆たけのこ ☆しこいたけ	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉	油 ごま油
28	木	麦 ごはん	○	ハヤシライス 茎わかめサラダ もも缶	ペーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ もやし	きゅうり もも	精白米 麦 じやがいも	油
29	金	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き 野菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮	☆さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん いんげん	キャベツ エリンギ	しょうが たまねぎ たけのこ	精白米 ☆砂糖 でん粉	油 ごま

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料