



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。成長期みなさんは、よりたくさんの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。

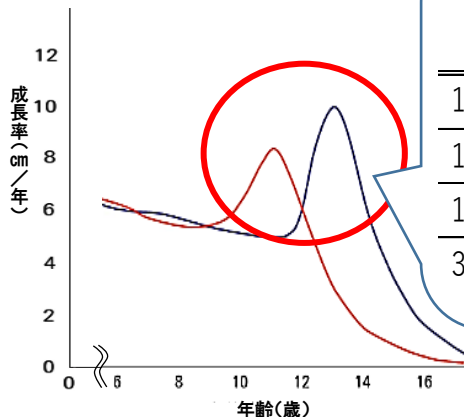


成長期に必要な栄養



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。

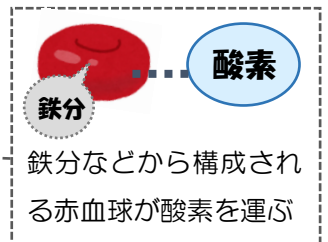


年齢別のカルシウム推奨量(mg)

	男性	女性
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
30～74歳	750	650

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



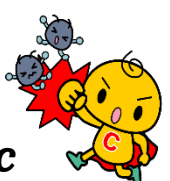
鉄分が多い食品



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 熱や力になるもの	
					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 しょうが ねぎ 切干大根 もやし たまねぎ 白菜 しめじ	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	豚肉	牛乳 昆布 ☆小あじ	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ 白菜 きゅうり パイナップル	精白米 砂糖 じゃがいも ☆でん粉 ☆パン粉	油
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	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	食パン じゃがいも	油 コーンクリーム 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 大根 ねぎ 白菜	精白米 砂糖 ☆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 きゅうり たくあん しめじ たまねぎ ☆ぶどう	精白米 ☆砂糖 麩 こんにゃく ☆水あめ	
14	木	ごはん	○	鶏肉とレパールの揚げからめ かぶのレモンあえ けんちん汁	鶏肉 豚レパール 木綿豆腐	牛乳	かぶの葉 水菜 にんじん	しょうが かぶ レモン 大根 ねぎ	精白米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	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 グリーンピース 切干大根 甘夏みかん	精白米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ☆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 じゃがいも	油 ごま油
19	火	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 ☆チンズワーズ おひたし	えび 豆腐 ☆豚肉 ☆鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 ☆たまねぎ ☆しいたけ きゅうり	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 ☆ベーコンロールエッグ 枝豆のマリネ しそひじきふりかけ	☆ベーコン ☆卵 豚肉 赤かまぼこ うす揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり 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 キャベツ たけのこ ゆかり 干しいたけ	精白米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油
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 しょうが たまねぎ 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	ブロッコリー ☆にんじん	カリフラワー とうもろこし ☆たまねぎ 白菜 バナナ	米粉コッペパン 砂糖 ☆パン粉 ☆じゃがいも ☆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 大根 りんご	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 干しいたけ ☆ねぎ しょうが ☆たけのこ ☆しいたけ ☆えごまの葉 大根 きゅうり	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉 じゃがいも	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	ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし もも	精白米 麦 じゃがいも	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 しょうが エリンギ 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