



給食だより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
 5月5日 こどもの日 	5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」の日でもあり、男の子の成長を祝ってこいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では春に旬を迎えるたけのこや、かぶとをかたどったかまぼこ入りのすまし汁などを提供します。行事食を味わいましょう。		1日  開校記念日	2日744 kcal たけのこごはん ごま和え すまし汁 こどもの日デザート こどもの日 メニュー
5日  こどもの日	6日  振替休日	7日870 kcal チキンカレー フルーツゼリーポンチ	8日711 kcal 揚げパン(きなこ) デミグラスソースハンバーグ コーンサラダ ABCスープ	9日745 kcal ごはん ちくわの磯辺揚げ(2個) すき昆布炒め煮 豆腐のみそ汁
12日720 kcal ごはん 肉団子(3個) こんにやくサラダ 春雨スープ	13日750 kcal ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の炒め物 じゃがいものみそ汁	14日714 kcal ゆかりごはん 厚焼き玉子 切り干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁	15日756 kcal タンメン まめまめサラダ ととやき	16日781 kcal スタミナ丼 麩のみそ汁 梅ゼリー
19日744 kcal ごはん 白身魚フライ パックソース ひじきの煮物 もやしのみそ汁	20日743 kcal キムチチャーハン 中華コーンスープ りんごゼリー	21日722 kcal ごはん さばの玉ねぎ麴焼き こんにやくのきんぴら 白菜のみそ汁	22日819 kcal スパゲッティナポリタン アスパラサラダ 原宿ドッグ (メープルカスタード味)	23日767 kcal ごはん ささみのレモンソース 塩ナムル わかめスープ
26日  振替休業日	27日766 kcal 肉どんぶり 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	28日695 kcal ごはん ほっけの塩焼き おからの炒め煮 豚汁	29日746 kcal コッペパン パック黒ごまクリーム 野菜グラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	30日879 kcal ドライカレー コールスローサラダ

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳は、成長期のみなさんにとって必要な栄養素が豊富に含まれているため、給食に毎日取り入れています。日本人に不足しがちなカルシウムを十分とるためにも、給食に限らず、家庭でも積極的に取り入れてほしい食品です。

牛乳をとることの効果

カルシウム吸収率

牛乳 約40%

魚(小魚) 約33%

青菜 約19%

- 牛乳に含まれる「カルシウム」は丈夫な歯や骨を作ります。
- 「骨粗しょう症」という、骨がもろくなる病気を予防します。
- 骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになるため、10代のうちにカルシウムをしっかり補給しておくことが大切です。
- 牛乳のカルシウムは体への吸収率が高いという研究結果があります。

1日にとりたいカルシウムの量

年齢	男性	女性
6~7歳	600mg	550mg
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1,000mg	800mg

日本人の食事摂取基準(2025年版)
カルシウムの食事摂取基準(mg/日)推奨量より

牛乳の変身

牛乳は加工すると様々な食品に変身させることができ、「乳製品」と呼ばれます。牛乳が苦手な人は乳製品を積極的にとってみましょう。

給食の牛乳を1本飲むと...

給食の牛乳は1本200mlです。全部飲むと約227mgのカルシウムをとることができます。

春の宝石 アスパラガス

22日の給食に登場!

★クイズ★

アスパラガスには「アスパラギン酸」という、薬にも使われている成分が豊富に含まれています。アスパラギン酸の働きは何でしょう?

- ①脳のエネルギーのもとになる
- ②髪の毛を増やす
- ③体の疲れをとり、スタミナをつける

★正解★
①②③

群羊社 給食時間の5分間指導「食育早わかり図鑑」より