



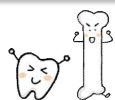
きゅうしょくだより



※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だけのこや、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589 kcal - 揚げパン(きなこ) - オムレツ - ツナサラダ - ミネストローネ	2日637 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737 kcal - チキンカレー - フルーツゼリーポンチ	8日504 kcal - 丸パン - 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603 kcal - ごはん - ちくわの磯辺揚げ - すき昆布炒め煮 - 豆腐のみそ汁
12日586 kcal - ごはん - 肉団子(2個) - こんにゃくサラダ - 春雨スープ	13日630 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617 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656 kcal - タンメン - まめまめサラダ - ととやき	16日666 kcal - スタミナ丼 - 麩のみそ汁 - 梅ゼリー NEW
19日  振替休業日	20日640 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608 kcal - ごはん - さばの玉ねぎ焼 - こんにゃくのきんぴら - 白菜のみそ汁	22日715 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) NEW	23日655 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649 kcal - ごはん - いわしのみそ煮 - 大根のそぼろ炒め - えのきのみそ汁	27日668 kcal - 肉どんぶり - 厚揚げのみそ汁 - レモンゼリー	28日601 kcal - ごはん - ほっけの塩焼き - おからの炒め煮 - 豚汁	29日589 kcal - コッペパン - バ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 NEW	30日734 kcal - ドライカレー - コールスローサラダ



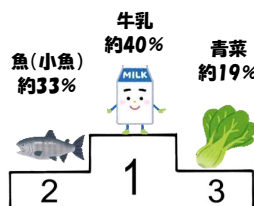
牛乳でカルシウムをとろう



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

1人1日あたりにとりたい量

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



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。

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。

春の宝石

アスパラガス

22日の給
食に登場!



グリーンアスパラガスは日光に当てて育て、ホワイトアスパラガスは土をかぶせて日光に当てないで育てます。



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

アスパラギン酸の働きは、
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
★ポイント★