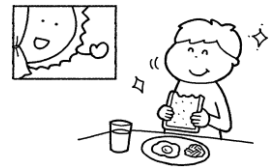


給食だより

令和5年4月26日
輪島中学校

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのために、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

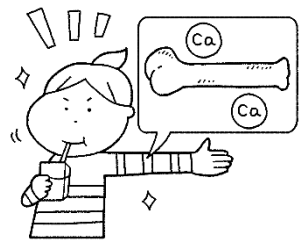
不足しがちな カルシウムを とろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに！ カルシウム貯金

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をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



～今月の食材紹介～ たけのこ

「たけのこ」は春の味覚を代表する食材です。4月から5月にかけてとれます。食物せんいが多く、便通をよくする効果が期待されます。

筑前煮などの煮物や炒め物、たけのこごはんなどの料理で、旬の味を味わってみましょう。



月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人当り [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
5	1	月	ハヤシライス,牛乳,シルバーサラダ	牛乳,牛肉, ハム,	米,麦,油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,にんにく しょうが,きゅうり,キャベツ	832	23.4	26.4	4.1
	2	火	たけのこごはん,牛乳,豚汁, チーズ入りおひたし,さくらんぼゼリー	牛乳,鶏肉,油揚げ 豚肉,みそ,チーズ とうふ	米,砂糖, じゃがいも	しいたけ,にんじん,たけのこ,む き枝豆,だいこん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,こまつな, もやし	754	28.4	17.5	4.2
	8	月	ごはん,牛乳,ホイコーロウ とうふスープ,	牛乳,豚肉,とうふ ベーコン,	米,油	にんじん,しょうが,にんにく, キャベツ,ピーマン,こまつな ねぎ,しいたけ	728	27.2	21.8	3.6
	9	火	ごはん,牛乳,柳川風煮 大根サラダ,	牛乳,たまご, 豚肉,シーチキン,	米,くるまふ,油 砂糖,じゃがいも	にんじん,しょうが,たまねぎ しいたけ,ねぎ,だいこん きゅうり,	750	27.8	19.6	3.0
	10	水	ごはん,牛乳,のっぺい汁, さばのみそ煮,ひじきの炒め煮	牛乳,さば,みそ 油揚げ,とうふ, ひ じき,さつま揚げ	米,油,さといも, 砂 糖,油,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ しいたけ,むき枝豆,	784	33.0	26.7	3.9
	11	木	ごはん,牛乳,かぼちゃのチーズフ ライ スパゲッティサラダ,みそ汁	牛乳,豚肉,とうふ チーズ,油揚げ, みそ	米,マカロニ,油,	にんじん,きゅうり,コーン えのきだけ,こまつな,	814	23.9	26.0	3.0
	12	金	カレーライス,牛乳,グリーンサラ ダ, いちごのムース,	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,じゃがいも 油,	たまねぎ,にんじん, しょ うが,にんにく,キャベツ,アスパ ラ,きゅうり	900	26.3	32.2	3.4
	15	月	ごはん,牛乳,鶏肉のごま照り焼 き, コーンサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ ハム,みそ,わかめ,	米,油,砂糖, じゃがいも,	キャベツ,きゅうり, たまねぎ,	813	28.7	23.2	3.2
	16	火	ごはん,牛乳,酢豚, 中華スープ,	牛乳,豚肉, う ずらのたまご, ベーコン	米,片栗粉,油, 砂糖,さつまいも	ピーマン,しょうが,たまねぎ,た けのこ,しいたけ,キャベツ えの きだけ	852	30.4	25.3	3.6
	17	水	ミックスピラフ風,牛乳, コーンチャウダー,クリームブッセ	牛乳,ウィンナー, ベーコン,	米,麦,バター,油 じゃがいも	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,にんにく,	795	21.7	24.8	3.2
	18	木	ごはん,牛乳,ちくわのカレー揚 げ, 切干大根のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,豚肉,みそ ちくわ,とうふ	米,天ぷら粉, 油,ごま	こまつな,にんじん,なめこ,ほう れんそう,切干大根	772	27.1	21.7	3.6
	19	金	ビビンバ,牛乳,あっさりづけ, トックスープ,	牛乳,牛肉,こんぶ ベーコン,たまご,	米,麦,トック 油,砂糖,	しょうが,にんじん,豆もやし こまつな,ぜんまい,キャベツ きゅうり,ほうれんそう,ねぎ, し いたけ,キムチ	757	28.0	18.9	3.8
	22	月	わかめごはん,牛乳,含め煮, 中華和え,	牛乳,わかめ, ちくわ,焼き豚, う ずらのたまご	米,じゃがいも, ごま油,砂糖,ごま,こ んにゃく	キャベツ,にんじん, た けのこ,いんげん,もやし, しい たけ,きゅうり	720	28.2	14.3	2.7
	23	火	ごはん,牛乳,はるまき,ゆかり和 え いか団子スープ,	牛乳,はるまき, いか,	米,油,こんにゃく	キャベツ,にんじん,きゅうり, だいこん,しいたけ, ほ うれんそう	717	20.5	16.6	2.9
	24	水	ナン,牛乳,キーマカレー, わかめの酢の物,ヨーグルト	牛乳,牛ひき肉, 豚ひき肉,わかめ, ヨーグルト,	ナン,砂糖,油	きゅうり,キャベツ, にんじん,しょうが,にんにく,たま ねぎ	705	30.3	25.6	4.6
	25	木	ごはん,牛乳,千切りスープ, 肉団子のケチャップあん, ブロッコリーサラダ,ふりかけ	牛乳,豚ひき肉, ベーコン,	米,油,じゃがいも,	にんじん,たまねぎ, えのきだけ,キャベツ, ブ ロッコリー,コーン	707	27.0	15.8	4.0
	26	金	シチューライス,牛乳, コールスローサラダ,	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,油,砂糖, じゃがいも	にんじん,,たまねぎ,コーン グリーンピース,キャベツ,	826	24.0	23.2	2.7
	29	月	ごはん,牛乳,はるさめサラダ, とうふのカレー煮,	牛乳,ハム,豚肉 豆 腐,	米,油,砂糖,ごま, は るさめ	にんじん,たまねぎ, いんげん,きゅうり,キャベツ,	808	28.2	24.7	2.9
	31	水	ごはん,牛乳,かれのいのからあげ, みそ汁,おひたし	牛乳,かれのい, みそ豆 腐,わかめ,	米,油,ごま,	にんじん,ほうれんそう, もやし,	726	33.0	18.6	2.7

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。