



6月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>④ 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> <p>② ③</p>	<p>⑤ ほうれん草ソテー</p> <p>④ 白身魚のフライ</p> <p>② 食パン</p>	<p>④ キャベツのアーモンド和え</p> <p>② 麦ごはん ③ 肉じゃが</p>	<p>④ さいかサラダ</p> <p>② コッパパン ③ ブラウンシチュー</p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	今日の魚のフライの付け合わせは、ほうれん草のソテーです。ほうれん草は日本に約300年前に中国から伝わりました。ソテーの他に、お浸し、和え物、スープ、グラタンなどいろいろな料理に使われます。	アーモンドに含まれる栄養素で、注目したいのがビタミンEです。ビタミンEは「抗酸化作用」をもっています。抗酸化作用は体の酸化(老化)を防ぐ働きのことです。この時期から強くなる紫外線などによるダメージを減らしてくれます。	さいかサラダのさいかは漢字では「葉果」と書きます。野菜の葉と果物の果が名前についているように野菜のキャベツときゅうりに果物のパインとみかんが入ったサラダです。
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③ ミートボール (ぶた肉・とり肉) うずら卵 大豆 ④ ホキ	③ ぶた肉 厚揚げ	③ ぶた肉
おもに休をつくるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	① 牛乳 ③ チーズ スキムミルク	① 牛乳	① 牛乳 ③ チーズ
おもに休をつくるものになる食品	3群 緑黄色野菜 (色のこい野菜)	③ にんじん	③ にんじん さやいんげん	③ グリンピース トマト ③④ にんじん
おもに休をつくるものになる食品	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	⑤ ほうれん草	④ ほうれん草	④ ほうれん草
おもにエネルギーのものになる食品	5群 こく類・いも類・さとう	③ 玉ねぎ ③ ミートボール (玉ねぎ) 枝豆 ⑤ コーン	③ 玉ねぎ こんにゃく しょうが	③ 玉ねぎ しめじ セロリー にんにく ソテードオニオン
おもにエネルギーのものになる食品	6群 油脂(油類)・種実類	② 食パン ③ じゃがいも さとう	② 米 麦 ③ じゃがいも	④ パイン みかん キャベツ きゅうり
その他調味料	だしや調味料など	③ ミートボール (でんぷん・水あめ) ④ パン粉 小麦粉	③④ さとう	② コッパパン ③ じゃがいも 米粉 ③④ さとう
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	③④⑤ 油	③ 油 ④ アーモンド オリーブオイル	③ 油 マーガリン (乳不使用)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	③ ケチャップ ソース コンソメ こしょう チキンブイヨン ⑤ しょうゆ	③ みりん ③④ しょうゆ ④ 酢	③ 塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース こしょう アレルゲンフリー・ハヤシフレーク コンソメ とりガラスープ 塩 ④ しょうゆ 酢
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	小学生 686 kcal 31.9 g 2.4 g 中学生 846 kcal 38.8 g 3.4 g	小学生 678 kcal 26.8 g 1.7 g 中学生 859 kcal 33.1 g 2.1 g	小学生 602 kcal 26.2 g 2.7 g 中学生 735 kcal 32.2 g 3.5 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	大豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 豆 大豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類



かみこたえアップ大作戦!



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはたかくなり、水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>④ 大豆もやしのナムル</p> <p>② 白ごはん ③ 豆腐の中華煮</p>	<p>⑤ 小松菜の煮びたし</p> <p>④ あじのフライ</p> <p>② 麦ごはん ③ かむかむ豚汁</p>	<p>④ キャベツとウインナーのソテー</p> <p>② 食パン トマトクリームソース</p>	<p>④ マヨネーズサラダ</p> <p>② 麦ごはん ごまみそ煮</p>	<p>⑤ マーシャルピンズ</p> <p>④ かみかみチンジャオロースー</p> <p>② コッパパン ③ 黄花香湯</p>
今日の献立について	韓国では、野菜のお浸しや、あえものことをナムルといいます。日本でもよく食べられるキムチなど韓国料理には唐辛子を使ったものがたくさんあります。今日のナムルも唐辛子でできたトウバンジャンで味付けしています。	今日の豚汁はよくんで食べる「カミカミニュー」です。かみこたえのある、ぶた肉、きりかま、ごぼう、こんにゃくなどが具材として使われています。一口30回、よくかんでたべましょう。	ウインナーはソーセージの種類の一つです。正式には「ウインナーソーセージ」と呼びます。ウインナーという名前はオーストリアの都市、ウイナーに由来しています。他にはフランクフルトソーセージやポロニアソーセージなどがあります。	今日のサラダはマヨネーズを使ったドレッシングで野菜をあえています。マヨネーズは油、酢、卵を使って作った調味料です。給食で見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでん粉でスープにとろみをつけて、卵を使っていないマヨネーズを使って作ります。	「黄花香湯」はホワイホワタンと読みます。中華風の卵スープで、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでん粉でスープにとろみをつけて、卵をすこしずつ入れてふんわりと仕上げます。
おもに休をつくるものになる食品	③ ぶた肉 うずら卵 とうふ	③ ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④ あじ ⑤ かつお節	③ とり肉 ④ ウインナー	③ とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ 大豆	③ 卵 ④ ぶた肉 ⑤ だいず
おもに休をつくるものになる食品	① 牛乳	① 牛乳 ③ きりかま スキムミルク	①③ 牛乳 ③ チーズ スキムミルク	① 牛乳	① 牛乳 ⑤ 脱脂粉乳
おもに休をつくるものになる食品	③ こまつな にら ③④ にんじん ④ ほうれん草	③ 葉ねぎ ③⑤ にんじん ⑤ 小松菜	③ にんじん ほうれん草 トマト ④ さやいんげん 赤パプリカ	③ さやいんげん ③④ にんじん ④ ブロッコリー	③ ほうれん草 ③④ にんじん ④ ビーマン 黄パプリカ
おもに休をつくるものになる食品	③ 玉ねぎ しいたけ キクラゲ しめじ ③④ しょうが ④ 大豆もやし にんにく	③ ごぼう こんにゃく しょうが	③ 玉ねぎ えのき ③④ にんにく ④ キャベツ コーン	③ だいこん こんにゃく ③④ ごぼう ④ きゅうり	③ 玉ねぎ えのき しいたけ ④ たけのこ ごぼう 大豆もやし しょうが にんにく
おもにエネルギーのものになる食品	② 米 ③ でんぷん ④ さとう	② 米 麦 ③ じゃがいも ④ パン粉 こむぎこ ⑤ さとう	② 食パン ③ ペンネ ④ ウインナー (さつまいも)	② 米 麦 ③ じゃがいも ③④ さとう	② コッパパン ③ 緑豆春雨 ③④ でん粉 ④ さとう
おもにエネルギーのものになる食品	③ 油 ③④ ごま油 ④ ごま	③④ 油 ⑤ ごま油 ごま	③ 油 ③④ オリーブオイル	③ ごま	③④ ごま油 ④ カシューナッツ ごま ⑤ 食用油脂
その他調味料	③ とりガラスープ 中華だしの素 酒 こしょう ③④ しょうゆ ④ 酢 トウバンジャン (そら豆・小麦不使用)	③ かつお節 (だし) ⑤ みりん しょうゆ	③ ケチャップ ワイン コンソメ ③④ 塩 こしょう ④ しょうゆ	③ みりん 酒 かつお節 (だし) ④ しょうゆ マヨネーズ (卵・乳不使用)	③ とりガラスープ 塩 ③④ しょうゆ こしょう ⑤ ココア
栄養価	小学生 611 kcal 25.0 g 1.9 g 中学生 777 kcal 30.7 g 2.3 g	小学生 672 kcal 26.9 g 1.7 g 中学生 813 kcal 31.3 g 2.1 g	小学生 667 kcal 29.0 g 2.4 g 中学生 857 kcal 36.6 g 3.2 g	小学生 714 kcal 26.2 g 1.8 g 中学生 904 kcal 32.1 g 2.1 g	小学生 653 kcal 29.2 g 2.0 g 中学生 814 kcal 35.9 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 海そう 乳製品 いも類 果物 きのこ類	卵 豆 小魚 その他の野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 大豆製品 小魚 海そう いも類 種実類 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海草 果物 きのこ類	魚 豆 大豆製品 小魚 海そう いも類 果物 きのこ類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	⑤タルタルソース ④チキン南蛮 ②白ごはん ③キムチスープ	④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③大豆のいそ煮	④鉄腕ドライカレー ②コッパン ③まめまめスープ	⑤ぶたバラ丼用そえ野菜 ④ぶたバラ丼の具 ②麦ごはん ③とうふのみそ汁	④さっぱりサラダ ②コッパン ③ひき肉とごぼうのスパゲッティ
今日の献立について	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・ニンニクなどを主に使用した韓国の漬物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげる効果があり、美容にもいいといわれています。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので風邪の予防にも効果的です。	具だくさん大豆のいそ煮は、ごはんがすすむ一品です。いそ煮は海そうの入った煮物で、今日はひじきが入っています。ひじきには食物せんじが多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	まめまめスープには、2種類のまめが入っています。給食ではおなじみの大豆とひよこ豆です。ひよこ豆はガルバンゾー、エジプト豆、チャナ豆などの名でも知られています。ひよこ豆の由来は豆のかたちがおひよこに似ているからといわれています。	ぶたバラ丼は、もともとは、鹿屋で育ったぶたのバラ肉と「バラのましかのや」のバラがコッパンで井になった鹿屋の当地メニューです。今日は、鹿屋産ぶた肉と野菜を炒めて味付けし、丼の具を作りました。ごはんは、丼の具とキャベツを彩よくのせて食べます。	ごぼうに含まれる栄養素といえば、食物せんじです。食物せんじは、腸の調子をとのえ、便秘の改善効果があります。その他、様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ 赤みそ ④とり肉 ⑤大豆 2群 ①牛乳	③とり肉 大豆 厚揚げ ちくわ ①牛乳 ③ひじき	③ミートボール(ぶた肉・とり肉) ベーコン 大豆 ひよこ豆 ④豚ひき肉 ぶたレバー・ひき肉 ①牛乳 ④チーズ	③とうふ 赤みそ 麦みそ 油揚げ ④ぶた肉 ぶたばら肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 ①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん チンゲン菜 ④パセリ ⑤赤ピーマン 4群 ③大豆もやし はくさいキムチ しょうが ④たまねぎ ⑤レモン果汁 きゅうり こんにゃく粉	③④にんじん ③ごぼう ③④こんにゃく 枝豆 ④キャベツ コーン 玉ねぎ	③小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③ミートボール(玉ねぎ) キャベツ ③④玉ねぎ ④しょうが にんにく セロリー	③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ 黄パプリカ ③もやし えのき ④玉ねぎ ごぼう ⑤キャベツ	③小松菜 黄パプリカ パセリ ピーマン ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④レモン果汁 もやし コーン キャベツ
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 6群 ④でん粉 ④⑤さとう ③④⑤油 ③ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③じゃがいも ③ミートボール(水あめ・でん粉) ④さとう ③④油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ④油	②コッパン ③スパゲッティ ④さとう ③オリブオイル ④油
その他調味料	③酒 中華だし 素 とりガラスープ トウバンジャン(そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ ④塩 ④しょう ④⑤酢	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④しょう ④塩 酢	③とりガラスープ ③④しょうゆ 塩 こしょう ④ワイン カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ ローリエ アレルゲンフリーカレーフレーク	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ	③とりガラスープ コンソメ ソース ワイン ゼラチン 塩 しょうゆ ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 716 kcal 28.9 g 2.2g 中学生 889 kcal 34.6 g 2.6g	小学生 672 kcal 27.0 g 2.3g 中学生 851 kcal 33.1 g 2.9g	小学生 604 kcal 24.7 g 2.3g 中学生 737 kcal 36.5 g 3.1g	小学生 657 kcal 24.4 g 2.0g 中学生 832 kcal 29.7 g 2.5g	小学生 631 kcal 28.6 g 2.3g 中学生 774 kcal 35.1 g 3.0g
家庭でってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう いも類 果物 きのご類 種実類	卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのご類	魚 卵 小魚 海そう 種実類 果物 きのご類	卵 豆 小魚 海藻 乳製品 種実類 果物 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 いも類 種実類 果物 きのこ類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	⑤がね ④鶏飯の具 一食きざみのり ②白ごはん ③鶏飯(けいはん)の汁	④ひじきとくみの和え物 ②麦ごはん ③ちくぜん煮	⑤黒豆きなこクリーム ④ごまドレサラダ ②コッパン クリームスープ ③えだ豆	⑤無限ピーマン ④いわしの梅煮 ②麦ごはん ③切干し大根のみそ汁	④たまごサンドの具 ②食パン の洋風煮 ③かぼじゃが
今日の献立について	今日はみなさんの大好きな郷土料理、鶏飯の登場です。白ごはんのうえに具をのせて、汁をかけて食べます。きざみのりをふりかけるのも忘れずに。かねも郷土料理の一つです。野菜のかき揚げのことで、形が「かね(鹿耳島弁だがね)」に似ているためこのように呼ばれます。	ちくぜん煮は、とり肉と野菜、こんにゃくなどを炒めて甘辛く味付けした煮物福岡県筑前地方(ちくぜんちほう)の郷土料理です。具材を油で炒めてから煮るという作り方が筑前地方独特のものであったことが名前の由来とされています。	えだ豆は大豆が完熟する前の若い間に収穫します。そのため、豆ではなく野菜の仲間になります。大豆と同じくたんぱく質も豊富ですが大豆には少ないロコトンやビタミンも含まれます。	蒸し厚揚げが続くと食欲も落ちてきます。そんなときにおすすめなのがいわしの梅煮です。梅に含まれるクエン酸は体に疲れをためにくくする働きがあります。また、さわやかな酸味で食欲を増進してくれます。	今日は、食パンにたまごサンドの具をたくさんサンドイッチを作ってください。サンドイッチという名前は18世紀後半、イギリスの第4代、サンドイッチ伯爵にちなんでつけられました。サンドイッチ伯爵は焼いたパンに具材をはさんで食べる食べ方を考えたといわれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 錦糸卵 2群 ①牛乳 ④きざみのり	③とり肉 厚揚げ ちくわ ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 白いんげん豆 ⑤きな粉 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ 生クリーム ③④にんじん	③とうふ 油揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ⑤塩こんぶ	③ウインナー ミートボール(ぶた肉・とり肉) ④まぐろフレーク 卵そぼろ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④⑤にんじん ④葉ねぎ ⑤かぼちゃ 4群 ④しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③さやいんげん ③④にんじん ③ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ ④きゅうり	③玉ねぎ にんにく 枝豆 ③④コーン ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん 葉ねぎ ④しそ うめ ⑤ピーマン ③切干しだいこん えのき ごぼう ⑤もやし	③かぼちゃ ブロッコリー ④パセリ ③ミートボール(玉ねぎ) キャベツ セロリー ③④玉ねぎ ④コーン
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ⑤さつまいも 小麦粉 でんぷん ④⑤油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④くるみ ごま油	②コッパン ④⑤さとう ③油 ④ごま油 ごま ⑤植物油	②米 麦 ④でん粉 さとう ⑤ごま ごま油	②食パン ③ミートボール(水あめ・でん粉) じゃがいも ③油 ④マーガリン(乳不使用)
その他調味料	③とりガラスープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン コンソメ しょうゆ ③④塩 ④酢 しょうゆ	③煮干し(だし) ④しょうゆ 塩 みりん	③とりガラスープ ワイン しょうゆ コンソメ 塩 ③④しょうゆ ④酒 ケチャップ マネース(卵・乳不使用)
栄養価	小学生 622 kcal 20.0 g 2.2g 中学生 756 kcal 23.9 g 2.7g	小学生 648 kcal 23.8 g 2.2g 中学生 821 kcal 29.1 g 2.7g	小学生 615 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 731 kcal 32.6 g 2.3g	小学生 631 kcal 26.6 g 2.4g 中学生 772 kcal 30.4 g 2.9g	小学生 605 kcal 22.9 g 2.5g 中学生 781 kcal 28.7 g 3.4g
家庭でってほしい食品	魚 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 種実類 果物 きのご類	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 果物 きのこ類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 いも類 果物類	豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 種実類 果物 きのこ類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
10(金)	マーシャルピンズ	給食センター	学校	20(月)	一食きざみのり	給食センター	学校
13(月)	タルタルソース	給食センター	学校	22(水)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校



日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだてめい				
今日の献立について	きんぴらは日本の総菜の一つで、細切りにした野菜をさとうやしょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらごぼが知られていますが、給食はごぼの他に、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなどたくさん具材を使います。	今日使用する牛肉は日本一の和牛の産地である鹿児島黒牛のおいしさを小、中学生のみなさんに知ってもらおうと、鹿児島県で開催される「全国和牛能力共進会」を応援するために鹿屋市から提供していただきました。鹿児島のおいしい牛肉を味わって食べてください。	ココアピーズはオーブンで焼いた大豆とバナナチップを黒砂糖とココアで作ったタレをかためて作ります。大豆もバナナチップもかみごたえがありますので、しっかりかんで食べましょう。	けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺が発祥の精進料理です。建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③とり肉 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ベーコン ④ぎゅう肉 ①牛乳	③ぶた肉 うずら卵 とうふ ④だいず ①牛乳	③とうふ ④きびなご ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③④にんじん さやいんげん 4群 ③しいたけ 切干しだいこん ③④ごぼう こんにゃく	③トマト 小松菜 ⑤にんじん さやいんげん ③④玉ねぎ ④にんにく	③しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④バナナチップ(バナナ)	③ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが ⑤ボン酢(ゆず) きゅうり もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも 6群 ③④さとう ④油 ごま	②米 ③でん粉 ④さとう ⑤じゃがいも ③油	②コッパン ③でん粉 ④黒ごとう バナナチップ(さとう) ③ごま油 ④バナナチップ(ココナッツオイル)	②米 ③さといも ④でん粉 水あめ さとう ③ごま油 ④油 ごま
その他調味料	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒	③塩 ③しょうゆ ④とりがらすープ ③④しょうゆ ④酒 酢	③酒 しょうゆ 中華だしの素 ③④塩 ④ココア	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ボン酢(酢・しょうゆ・かつおエキス)
栄養価	小学生 646 kcal 26.9 g 2.1g 中学生 815 kcal 33.3 g 2.7g	小学生 758 kcal 33.3 g 2.2g 中学生 962 kcal 41.3 g 2.9g	小学生 619 kcal 28.1 g 1.0g 中学生 753 kcal 34.1 g 2.0g	小学生 613 kcal 21.9 g 1.8g 中学生 774 kcal 26.8 g 2.3g
家庭でほしい食品	魚 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類 果物 きこ類	魚 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物



6月は食育月間です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月 食育だより



お家で作ってみませんか ~今月の献立より~

給食で人気の鹿児島島の郷土料理 ~給食用アレンジ~

【鶏飯のスープ】

【材料】1人分

葉ねぎ 3g 鶏ガラスープ 23g 料理酒 3g
みりん 1.6g 薄口しょうゆ 5g 塩 0.05g 水 150g

【鶏飯の具】

【材料】1人分

ほぐしささみ水煮(冷) 20g 錦糸卵(冷) 20g
にんじん 15g つぼ漬けささみ 8g 干しいたけ 1.5g
サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 1g さとう 1.2g
料理酒 1.2g 一食ささみのり 1袋

【鶏飯(けいはん)】

【作り方】

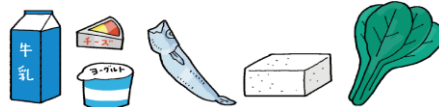
- ① 干しいたけ、にんじんは千切り。葉ねぎは小口切りにする。
- ② 冷凍の錦糸卵とほぐしささみはポイル加熱しておく。
- ③ 干しいたけ、にんじん、つぼ漬けを油で炒め、調味する。ほぐしささみ、錦糸卵を加えて温度を上げて仕上げる。
- ④ Aの材料でスープを作る。
- ⑤ ご飯に具を盛りつけ、ささみのりをふり、スープをかけていただく。



牛乳は乳牛からしぼった生乳を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。カルシウムは小魚や小松菜などの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



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。



牛乳を飲もう！

