

[配布用 献立表]

2020年 8月 (前半)

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
3月	○	昆布ごはん 鶏肉のバーキューズかけ 醤油	豚肩、油揚げ、鶏もも肉、押し豆腐、鶏肉	牛乳、刻み昆布	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん、トマト、ビュレ	りんご、にんにく、だいこん、長ねぎ	826 kcal 32.5 g
4火	○	回鍋肉丼 青菜ともずくのスープ <small>旬の食材</small>	豚ばら肉、豚かた肉、鶏むね肉	牛乳、もずく	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし	799 kcal 27.4 g
5水	○	カレーピラフ 冬瓜とコーンのスープ <small>旬の食材</small>	ウィンナー、豚もも肉、大豆、ベーコン、鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、でんぶん	油、オリーブ油	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム缶、にんにく、しょうが、長ねぎ、とうがら、ホールコーン、クリームコーン	750 kcal 28.6 g
6木	○	カリカリ梅と枝豆ごはん さわらの西京焼き 沢煮わん <small>旬の食材</small>	さわら、生揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	白ごま、油	にんじん、こまつな	梅干し、むきえだまめ(冷凍)、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、だいこん	795 kcal 39.1 g



短い夏休みがはじまります

この夏休みを充実したものにするには、規則正しい生活です。早寝早起き、三食、運動、睡眠をしっかりとること。それが夏風邪などひかずに、元気な毎日を過ごす基本です。

給食で補っている栄養のうちで休日に不足しがちな栄養を知っていますか？それはカルシウムです。給食では毎日牛乳がついていますが、家ではどうでしょうか？12歳～14歳の男子は必要量850mg、女子は700mgです。一生のうちでこの年齢がカルシウムを一番多く摂取しなければいけない時期になります。食事のとき以外にも、おやつや夜食にも牛乳や乳製品はおすすめてです。積極的にとるようにしましょう。

給食の牛乳1本(200ml)で
カルシウム227mgを摂取！

カルシウムが足りないと どうなるの？

- イライラしやすくなる
- 骨折しやすくなる
- 歯がもろくなる など

しっかりカルシウムをとってじょうぶな骨をつくらないと、
将来、骨粗しょう症をまねくおそれがあります。

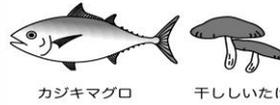
不足しがちな

カルシウムを上手にとろう!!

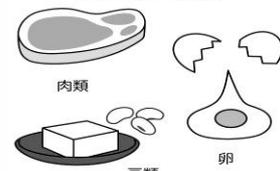
成長期には骨密度が増える時期です。じょうぶな骨をつくるには、この時期にしっかりカルシウムをとることが大切です。

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンD やたんぱく質と
いっしょにとる

●ビタミンD●



●たんぱく質●

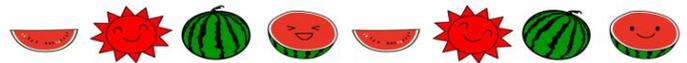


カルシウムの吸収がいい
乳製品でとる



日本人はカルシウムをとる量が不足がちです。
カルシウムをふくむ食べ物を毎日食べるようにしましょう。

2020年 8月 (後半・二学期)



実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
25火	○	ポークカレーライス ごまドレサラダ	豚もも肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、米粉、さとう	油、ごま油、白ごま	にんじん、ダイスカットトマト、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、キャベツ、もやし	859 kcal 27.2 g
26水	○	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ フルーツゼリー	ベーコン、豚ひき肉、大豆	牛乳、粉寒天	スパゲティ、卵なし、小麦粉、さとう	油	にんじん、ダイスカットトマト、トマトビュレ	にんにく、セロリ、たまねぎ、レモン、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん缶、パイ缶	834 kcal 32.4 g
27木	○	妻ごはん・ひじきのふりかけ 鮭のチャンチャン焼き きのこと野菜のソテー じゃが芋の味噌汁	さけ、豚かた肉、油揚げ、粉かつお	牛乳、カットわかめ(乾)、芽ひじき(乾)	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	バター、油、白ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、長ねぎ、白菜、青梗菜	776 kcal 36.5 g
28金	○	ホットドッグ 冬瓜のスープ 夏のフルーツポンチ <small>旬の食材</small>	ウィンナー、鶏肉むね肉	牛乳、粉寒天	コッペパン70g 乳あり、さとう	バター、油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、干しいたけ、にんにく、しょうが、とうがら、長ねぎ、パイ缶、りんご缶、みかん缶、すいか	753 kcal 29.7 g
31月	○	ブルコギ丼 ワンタンスープ 冷凍パイ	豚かた肉、豚ばら肉、鶏もも肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、ワンタンの皮、卵なし	油、ごま油、白ごま	にんじん、にら、チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、カットパイ	847 kcal 28.9 g

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。
旬の食材：ピーマン・パプリカ・冬瓜・枝豆・すいか など

給食費の引き落とし日は、8月4日(火)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。