

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり				
24	月	ミルクパン ミートボールの トマトソースに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ	パン マカロニ さとう アーモンド オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり	632	22.5	23.1	2.1
25	火	ごはん ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	ごはん ジャがいも サラダゆ カレールー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゃべつ きゅうり	657	21.4	19.5	2.5
26	水	ココアパン サラダうどん	ぎゅうにゅう やきぶた にくだんご	パン うどん ゼリー	きゅうり きゃべつ にんじん コーン	617	22.5	18.5	3.6
27	木	ぶたどん ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと かまぼこ	ごはん さとう ごま	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース こまつな きゃべつ コーン	643	25.4	22.5	2.1
28	金	むぎごはん チゲじる はるさめサラダ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム ぎょうざ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キムチ はくさい ねぎ だいこん にんじん たら にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	603	22.9	17.7	2.7
31	月	ハンズパン ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン ジャがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ しめじ ごぼう だいこん きゅうり	606	20.3	26.2	2.4

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。  
 ※給食費の引き落としは8月25日(火)です。 余裕をもってご入金をお願い致します。

太字は安中市内で栽培された食材です。

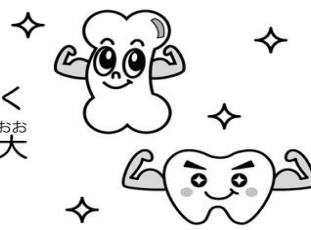
(基準値)

626	22.5	21.3	2.6
650	24.0	20~30	2.0

## 休みの日もカルシウムをとろう!

### ◎カルシウムってなあに?

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



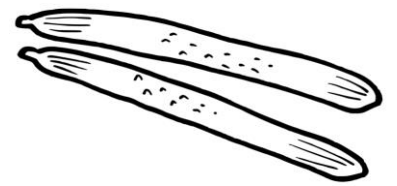
### ◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの?

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量 (mg) を見てみましょう。

牛乳・乳製品		大豆製品	
牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	プロセスチーズ (20g) 130mg	豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg	木綿豆腐 (150g) 140mg
ヨーグルト コップ1ばい (100g) 120mg		厚揚げ (50g) 120mg	納豆 1パック (50g) 50mg
		高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg	
魚介類や野菜など			
しらす干し (半乾燥・10g) 50mg	桜えび (乾燥・3g) 60mg	小松菜 (70g) 120mg	みずな 水菜 (70g) 150mg
ししゃも (20g) 70mg	ひじき (乾燥・5g) 50mg	モロヘイヤ (70g) 180mg	ごま (5g) 60mg

出典:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」※数値は四捨五入しています。

牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にも多く含まれています。  
 また、ビタミンDの多い食べ物(イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやしいたけなど)と一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。



☆ ひさしぶりの給食を 子ども達は  
おいしそうに残さず食べてくれています♪  
「また食べた〜い」のリクエスト  
お家でも作ってみてください ☆

### ◎もやしときゅうりのラー油漬け (4人分)

もやし	160g
にんじん	20g
きゅうり	80g
砂糖	8g
しょうゆ	16g
酢	16g
ごま油	0.8g
ラー油	1.6g

- ① にんじんは千切り、きゅうりは厚めの輪切りにします。野菜を茹でて(給食では野菜は茹でます)、冷まします。
- ② 調味料を合わせて①と、混ぜたらできあがり♪



## ◎給食のない日もカルシウムを意識しよう!!