

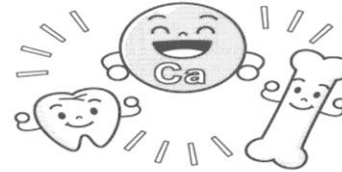
日 曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価	
1月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 豚とじゃが芋の煮もの 豆腐のすまし汁	さくらもち 牛乳	メルルーサ みそ 豚ミンチ 豆腐 糸かまぼこ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 もち米 あん(きな粉)	244kcal 2/29: 22.5g 脂質: 12.9g	塩分: 1.6g
2火	ごはん ビーフカレー 白菜サラダ みかん缶	バナナ チーズ 牛乳	牛肉 ツナ かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃがいも	244kcal 2/29: 19.5g 脂質: 20g	塩分: 2g
3水	ごはん ホイコーロー ウイニー もずくのスープ	ツナおにぎり 牛乳	豚肉 赤みそ ウィナー ツナ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	244kcal 2/29: 20.2g 脂質: 17.4g	塩分: 2g
4木	ごはん カレイの煮つけ ひじきの和え物 大根のみそ汁	照りマヨパン 牛乳	切り身かれい 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 いろごま ごまドレッシング ケーキミックス 油 片栗粉	244kcal 2/29: 26g 脂質: 15.9g	塩分: 2.8g
5金	ごはん 鶏肉のノルウェー風 南瓜サラダ コンソメスープ	シュガーラスク 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 食パン 無塩バター クラニュー糖	244kcal 2/29: 22.9g 脂質: 18.5g	塩分: 1.4g
6土	すきやきうどん 厚揚げの味噌炒め	コリア焼きドーナツ 牛乳	牛肉 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	うどん 砂糖 いろごま ケーキミックス 油	244kcal 2/29: 20.9g 脂質: 14.6g	塩分: 3.4g
8月	ごはん サバの味噌煮 キャベツの磯和え なめこのすまし汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	さば みそ 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖	244kcal 2/29: 18.3g 脂質: 13.8g	塩分: 2.2g
9火	ごはん 鶏肉のごまがらめ 大根の甘酢サラダ カレースープ	ツナマヨパン 牛乳	鶏肉 竹輪 豚肉 ツナ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ドッグパン	244kcal 2/29: 22.5g 脂質: 19g	塩分: 1.7g
10水	ごはん マーボーなす バナナ 中華スープ	昆布おにぎり 牛乳	豚ミンチ みそ 豚肉 豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油	244kcal 2/29: 18.4g 脂質: 12.6g	塩分: 1.6g
11木	ごはん 関東煮 のりの佃煮 うすくず汁	スイートポテト 牛乳	鶏肉 厚揚げ 竹輪 豚肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 片栗粉 さつまいも 無塩バター	244kcal 2/29: 17.8g 脂質: 9g	塩分: 1.5g
12金	ごはん 鮭の漬け焼き マカロニサラダ こんぼ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さけ 鶏肉 おから 牛乳	米 砂糖 マカロニ ケーキミックス 油	244kcal 2/29: 23.1g 脂質: 13.1g	塩分: 1.4g
13土	味噌ラーメン 里芋の和え物	肉まん ゼリー 牛乳	豚肉 みそ かつお節 牛乳	中華めん 里芋 ゼリー	244kcal 2/29: 19.8g 脂質: 13.9g	塩分: 2.4g
15月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 さつまいものみそ汁	コンマヨパン 牛乳	豚肉 竹輪 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ケーキミックス	244kcal 2/29: 19.1g 脂質: 23.8g	塩分: 1.7g
16火	ロールパン ミートピーンズ コボウサラダ コーンクリームスープ	きなこおぼろ 牛乳	大豆 合ミンチ ツナ ウィナー きな粉 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 いろごま もち米 米	244kcal 2/29: 21g 脂質: 20.4g	塩分: 2g
17水	ごはん から揚げ(ナゲット) 切干大根のナムル もずくのスープ	焼きそば 牛乳	から揚げ(ナゲット) 糸かまぼこ 豆腐 豚ミンチ 牛乳	米 ごま油 砂糖 いろごま 中華めん 油	244kcal 2/29: 20.6g 脂質: 14.8g	塩分: 2.1g
18木	わかめご飯 サワらの西京焼き 卵の花 そうめん汁	豆乳プリン 牛乳	さわら 白みそ おから 油揚げ 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく そうめん 黒砂糖	244kcal 2/29: 21.5g 脂質: 13.8g	塩分: 2g
19金	ごはん ハヤシライス コースローサラダ バイナッブル	シュガーラスク 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	米 和風ドレッシング 食パン 無塩バター クラニュー糖	244kcal 2/29: 17.9g 脂質: 19.5g	塩分: 1.8g
20土	すきやきうどん 厚揚げの味噌炒め	コリア焼きドーナツ 牛乳	牛肉 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	うどん 砂糖 いろごま ケーキミックス 油	244kcal 2/29: 20.9g 脂質: 14.6g	塩分: 3.4g
22月	ごはん サバの味噌煮 キャベツの磯和え なめこのすまし汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	さば みそ 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖	244kcal 2/29: 18.3g 脂質: 13.8g	塩分: 2.2g
23火	ごはん 鶏肉のごまがらめ 大根の甘酢サラダ カレースープ	ツナマヨパン 牛乳	鶏肉 竹輪 豚肉 ツナ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ドッグパン	244kcal 2/29: 22.5g 脂質: 19g	塩分: 1.7g
24水	ごはん マーボーなす バナナ 中華スープ	昆布おにぎり 牛乳	豚ミンチ みそ 豚肉 豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油	244kcal 2/29: 18.4g 脂質: 12.6g	塩分: 1.6g
25木	ごはん 関東煮 のりの佃煮 うすくず汁	スイートポテト 牛乳	鶏肉 厚揚げ 竹輪 豚肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 片栗粉 さつまいも 無塩バター	244kcal 2/29: 17.8g 脂質: 9g	塩分: 1.5g
26金	ごはん 鮭の漬け焼き マカロニサラダ こんぼ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さけ 鶏肉 おから 牛乳	米 砂糖 マカロニ ケーキミックス 油	244kcal 2/29: 23.1g 脂質: 13.1g	塩分: 1.4g
27土	味噌ラーメン 里芋の和え物	肉まん ゼリー 牛乳	豚肉 みそ かつお節 牛乳	中華めん 里芋 ゼリー	244kcal 2/29: 19.8g 脂質: 13.9g	塩分: 2.4g
29月	ごはん 白身魚のごまマヨ焼き 冬瓜と豚肉の炒め物 さつまいものみそ汁	アップルケーキ 牛乳	メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 いろごま 砂糖 油 片栗粉 さつまいも ケーキミックス	244kcal 2/29: 22g 脂質: 16.5g	塩分: 2.1g
30火	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ みかん缶	バナナ蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 和風ドレッシング ケーキミックス 砂糖 油	244kcal 2/29: 17.3g 脂質: 16.4g	塩分: 1.8g

※献立・食材は都合により変更する場合があります。

歯や骨を丈夫にする食べ物を取りましょう

わたしたちの体は食事で摂取したもからつくられています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

骨や歯をつくるカルシウム



カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるいわれられています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムをとり入れたり、血液中に溶出させたりしています。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

牛乳
チーズ
ヨーグルト

小魚類

しらす干し
大豆製品
納豆

緑黄色野菜

しやも
ごまつな
みずな

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやしやもなどの小魚類、ごまつなや、みずななどの緑黄色野菜、納豆、豆腐などの大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンDの多い食品

さけ

まいわし

うなぎのかば焼き

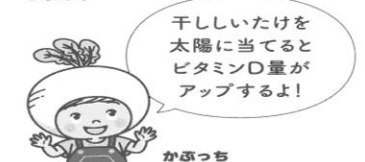
まいたけ

きくらげ

干しいたけ

魚類、きのこ類に多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。また、太陽に当たることで、わたしたちの皮膚でもある程度つくることができます。



食中毒の三原則で予防を

梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の1つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は「やっつける」です。肉料理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。

