



文京区立文林中学校
令和6年4月30日

給食だより



成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)には、約227mgのカルシウムが含まれています。学校が休みの日はお家でも牛乳を飲んで、毎日カルシウムをチャージしましょう。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

©少年写真新聞社2024

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、海藻類や、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

また、カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても吸収できるカルシウム量は限られています。一度にまとめてとるのではなく、毎日、コツコツとることがポイントになります。



5月献立表【20回】



文京区立文林中学校

日	献立名	牛乳	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 脂質		
2 木	五目おこわ		とり肉	米,もち米,こんにやく	サラダ油	人参	708.0 kcal	
	春雨スープ		ぶた肉	はるさめ	サラダ油	人参,小松菜	21.8 g	
	キムチチーズ入り大根もち		チーズ,青のり	でんぷん,薄力粉	白ごま,サラダ油,ごま油		25.0 g	
7 火	キムチチャーハン		ぶた肉,たまご	米,押し麦	ごま油,サラダ油	人参	792 kcal	
	ひじきの春巻き		ぶた肉	ひじき	サラダ油,ごま油	にら	28.6 g	
	もやしサラダ		わかめ	砂糖	ごま油	人参	31.1 g	
8 水	かやくごはん		とり肉,たまご	米,こんにやく		人参	721 kcal	
	ひじき入りたまご焼き		ひじき	砂糖	サラダ油	人参	26.6 g	
	変わりきんぴら		とうふ,たまご	じゃがいも,こんにやく,砂糖	サラダ油,白ごま	人参	23.2 g	
9 木	ミルクパン			ミルクパン			717 kcal	
	きのこグラタン		とり肉,ウィンナー	チーズ,牛乳,★液体ミルク	じゃがいも,さつまいも,薄力粉	サラダ油,バター	29.1 g	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		オリーブ油	人参,パセリ	31.2 g	
10 金	【ごぼうの日】						736 kcal	
	鶏ごぼうごはん		とり肉,油あげ	米	サラダ油,ごま油	系みつば	30.8 g	
	とん汁		ぶた肉,とうふ,油あげ,みそ	こんにやく	サラダ油	人参	20.7 g	
13 月	みたらし団子			白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん				
	鮭菜ご飯		さけ	米,押し麦	白ごま	小松菜	738 kcal	
	ひつつみ汁		とり肉,油あげ	でんぷん,薄力粉,白玉粉	サラダ油	人参,小松菜	32.5 g	
14 火	じゃがいものごま和え			じゃがいも,砂糖	白ごま,黒ごま	人参,さやいんげん	20.6 g	
	手作りフォッカチオ		チーズ	強力粉,はちみつ,砂糖	オリーブ油		729 kcal	
	豆乳チャウダー		とり肉,豆乳	牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	人参,かぼちゃ,パセリ	30.5 g
15 水	コーンサラダ			砂糖	サラダ油	人参	26.7 g	
	麦ごはん			米,押し麦			729 kcal	
	和風ハンバーグ		ぶた肉,とり肉,とうふ,たまご	パン粉,砂糖,でんぷん	サラダ油	人参	32.4 g	
16 木	おかかおひたし		かつお節	砂糖		小松菜,人参	22.7 g	
	大根のみそ汁		とうふ,みそ			人参,小松菜	大根,長ねぎ	
	野菜たっぷりタンメン		ぶた肉	中華めん,でんぷん	サラダ油	人参,にら	757 kcal	
17 金	華風きゅうり			砂糖	ごま油		25.8 g	
	開口笑		たまご	薄力粉,砂糖	バター,白ごま,サラダ油		29.8 g	
	【※開口笑は揚げドーナツです】							
20 月	ごはん			米			760 kcal	
	大豆入りいかのかりん揚げ		いか,大豆	薄力粉,でんぷん,砂糖	サラダ油		38.2 g	
	野菜の生姜醤油和え		ぶた肉,生あげ,みそ	系こんにやく	サラダ油	小松菜,人参	22.0 g	
21 火	ちゃんこ					人参,小松菜	玉ねぎ,大根,キャベツ,生姜	
	【和食の日：毎月19日は食育の日】							
	麦ごはん			米,押し麦			737 kcal	
22 水	手づくりふりかけ		ツナ,かつお節	砂糖		人参	30.1 g	
	肉じゃが		ぶた肉	こんにやく,じゃがいも,砂糖	サラダ油	人参	20.0 g	
	ごま酢和え		系寒天	砂糖	練りごま,白ごま	小松菜,人参	もやし,キャベツ	
23 木	ご飯			米			731 kcal	
	魚のねぎみそ焼き		さわら,みそ	砂糖			38.5 g	
	切り干し大根の含め煮		油あげ,大豆	系こんにやく,砂糖	調合油	人参,さやいんげん	21.3 g	
24 金	のっぺい汁		とり肉	でんぷん,こんにやく,さつまいも		人参,小松菜	大根,長ねぎ,生姜	
	五目うどん		ぶた肉,油あげ	うどん,こんにやく,砂糖	サラダ油	人参,小松菜	720 kcal	
	焼肉サラダ		ぶた肉	砂糖	サラダ油,ごま油	人参	32.2 g	
27 月	かぼちゃのもちもちマフィン		たまご	牛乳,★液体ミルク,チーズ	バター	かぼちゃ	21.8 g	
	ひじきチャーハン		ぶた肉	ひじき,しらす干し	米,押し麦	サラダ油,白ごま	729 kcal	
	トックスープ		ぶた肉,たまご	でんぷん,トック	サラダ油	人参,にら	27.9 g	
28 火	三色ナムル			砂糖	ごま油,白ごま	人参,小松菜	24.3 g	
	フィッシュバーガー		たら,たまご	ミルクパン,薄力粉,パン粉	サラダ油		780 kcal	
	ミネストローネ		とり肉,大豆	じゃがいも,マカロニ	オリーブ油	人参,ホールトマト	40.8 g	
29 水	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			22.5 g	
	【小松菜の日】							
	小松菜のクリームパスタ		ベーコン,とり肉	牛乳,チーズ	スパゲッティ,薄力粉	オリーブ油,サラダ油,バター	人参,小松菜	780 kcal
30 木	かみかみサラダ		大豆	チーズ	でんぷん,さつまいも,砂糖	サラダ油	人参	33.2 g
	くだもの						29.2 g	
	★メロン(予定)							
31 金	大豆入りドライカレー		ぶた肉,大豆	米,薄力粉	サラダ油,バター	人参,ホールトマト	781 kcal	
	青菜のサラダ			砂糖	サラダ油	人参,小松菜	30.1 g	
	つぶつぶみかんゼリー		寒天	砂糖			25.1 g	
31 金	豚丼		ぶた肉	米,こんにやく,砂糖,でんぷん	サラダ油	人参,さやいんげん	772 kcal	
	ししゃものごま焼き		ししゃも	薄力粉	白ごま,黒ごま		37.7 g	
	もやしと油揚げのみそ汁		油あげ,みそ	じゃがいも		小松菜	23.4 g	
31 金	クリームチーズトースト			チーズ			776 kcal	
	ポークビーンズ		大豆,ぶた肉	食パン,砂糖	じゃがいも	サラダ油	人参,トマト	31.9 g
	マスタードサラダ			砂糖	サラダ油	人参	33.1 g	
31 金	ビビンバ		ぶた肉,みそ	米,押し麦,こんにやく,砂糖	ごま油,ごま	人参,小松菜	736 kcal	
	豆腐ときのこの中華スープ		とうふ		ごま油	チンゲンツアイ	30.0 g	
	くだもの						25.8 g	

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。

★ 文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。
その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。
品質には問題ありませんので、ご安心ください。

