

# 11月13日(月)

たきこみご飯  
鮭入りハンバーグ  
野菜のソテー  
みそ汁  
牛乳



毎日の給食に欠かせない牛乳。牛乳にはたくさん  
さんの栄養が含まれています。特に、カルシウムは、  
成長期の中学生には大切な栄養素です。中学生に  
必要なカルシウム量は一日850mgで、一生のうち  
で一番多く摂らなくてはならない時期です。牛乳1本  
(200ml)当たりのカルシウム量は、約227mgです。1  
本のむことで1日に必要なカルシウムの1/4を摂る  
ことができます。寒い時期ですが、しっかり飲みましょ  
う。



(1年生の考えた献立 9/13当時1C5班の主菜・副菜・汁物)

たまねぎ : 北海道  
にんじん : 北海道  
こまつな : 東京  
ほうれん草 : 茨城  
長ねぎ : 青森  
鶏肉 : 宮崎  
鮭 : 北海道  
わかめ : 三陸  
たまご : 青森