

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
21 火	ハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) カップヨーグルト	牛肉 チーズ カップヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト コーン	エネルギー 825 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 31.5 g
22 水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 牛乳	卵 ちくわ なたと 味噌 牛乳	うどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	玉葱 小ネギ 小松菜 人参 大根 ぶなしめじ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.4 g
24 金	玄米入りご飯 鮭フライ せんきゃべつ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	鮭 油揚げ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 卵 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤キャベツ レモン トマト きゅうり 大根 人参 干し椎茸 小ネギ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.4 g
27 月	ご飯 麻婆茄子 わかめとトマトの中華和え 中華玉子スープ カップヨーグルト	豚肉 味噌 わかめ 卵 カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 赤ピーマン ピーマン ねぎ トマト きゅうり サニーレタス 青梗菜	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.7 g
28 火	ツナクリームピラフ 水菜と大根のじゃこサラダ 牛乳 果物(巨峰)	ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 油 小麦粉	玉葱 エリンギ 水菜 大根 人参 グリーンピース 巨峰	エネルギー 798 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 30.8 g
29 水	ご飯 鶏肉のエスニック風味焼き 温野菜のカレー風味 ごぼうと舞茸のきんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ・小ネギ) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 しらたき 油 ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン ミニトマト ごぼう 舞茸 白菜 小ネギ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 12.3 g
30 木	あんかけチャーハン 茎わかめの中華和え 冷凍みかん ベビーチーズ	焼く豚 卵 カニカマ 茎わかめ ベビーチーズ	精白米 油 はるさめ ごま油 片栗粉	ねぎ 青梗菜 人参 干し椎茸 もやし きゅうり みかん	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.3 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996

引き続き新型コロナウイルス感染防止に努めましょう!



現在も新型コロナウイルスの変異株(デルタ株)による感染の収束が厳しい状況です。1学期同様、新型コロナウイルスに感染しないよう、各自、気を付けながらランチを食べることになります。右欄に、再度感染防止に向けた注意事項を示しましたので、確認しましょう!

また、日頃から自分の体調管理をしっかり行いましょう。体の調子を整える栄養素、つまりビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維を多く含む食品(野菜、きのこ、海藻類、芋類、魚介類)を積極的に摂り、免疫力(病原体と闘う力)をアップさせましょう。同時に充分な睡眠と適度な運動も必要です。スクールランチは体の調子を整える食材をしっかり摂れるよう、立てられていますので、残さず食べてほしいと思います。

スクールランチで守ってほしいこと

* 新型コロナウイルス感染防止のために *

- ①食事前後の手指消毒
- ②食事中は黙食(もくしょく=黙って食べる)
- ③マスクをしまう袋を持参する
- ④自分の席以外は座らない
- ⑤食べ物のやり取りはしない
- ⑥食器の後片づけは、各自で返す



★今月の食生活目標★

牛乳・乳製品を
しっかり摂ろう!



栄養バランスの基本は、主食・主菜・副菜の揃った食事ですが、骨や歯をつくる成分であるカルシウムは、毎日の食事に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を取り入れないと不足してしまう栄養素です。

体の成長期にカルシウムが不足してしまうと、将来、骨がもろくなる骨粗しょう症のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムを摂るようにしましょう。また牛乳・乳製品以外にもカルシウムを多く含む食品は、下の図のようなものがありますが、腸からの吸収率は、あまり高くありません。カルシウムの吸収を促進するビタミンDやビタミンKを多く含む食品も積極的に食べる必要があります。

骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与える必要があります。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
--	---	---	---

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品
小松菜
モロヘイヤ
大豆製品
切り干し大根
小魚
ひじき
干しエビ

カルシウムの吸収を促進する
ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥きくらげ
乾燥しいたけ

※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける
ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

ホワイトシチュー
グラタン
ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし
じゃこサラダ
切り干し大根の煮物