

献立表



1日 (水)
チーズトースト
パン・クミンシチュー
カレオレゼリー
879kcal 牛乳
31.4g

2日 (木)
ビビンバ
にらたまスープ
820kcal 牛乳
30.9g

3日 (金)
ソース焼きそば
オレンジスフレ
ミニパン 牛乳
802kcal
31.6g

4日 (土)
中華丼
ニョクナイ豆腐 牛乳
乳油・豆腐
845kcal
32.5g

7日 (火)
ドライカレー
イタリアンサラダ
リンゴゼリー
863kcal 牛乳
30.1g

8日 (水)
ごはん・魚フライ
ナムル・みそ汁
818kcal 牛乳
36.6g

9日 (木)
焼カレーパン
コーンシチュー
メロン・牛乳
850kcal
31.5g

10日 (金)
ごま麦ごはん
小魚・南蛮漬け
じゃがいも・そばろ煮
きゅうり・塩
863kcal 牛乳
30.1g

13日 (月)
ポテトドックパン
ポークビーンズ
スープ 牛乳
819kcal
32.3g

14日 (火)
ごはん・魚照り焼
煮野菜・茶巾(ぼり)
807kcal 牛乳
33.1g

15日 (水)
きつね卵とじうどん
明日葉蒸しパン
800kcal 牛乳
29.0g

16日 (木)
ごはん・ひき入り卵焼
五目きんぴら 牛乳
キャベツ浅漬
819kcal
32.4g

17日 (金)
麦ごはん・牛乳
豆腐中華煮
パン
799kcal
30.2g

20日 (月)
かきたまごはん
ごま酢あえ 牛乳
みそ汁
831kcal
32.7g

21日 (火)
ごはん・ひきおろし
いかと大豆・かりんとう
豆腐五目汁 牛乳
809kcal
32.9g

27日 (月)
カリントースト
トマトシチュー 牛乳
801kcal
30.1g

28日 (火)
ごぼうごはん・牛乳
肉じゃが・グレープ
フルーツ
845kcal
29.8g

29日 (水)
スパゲティ
ミートソース
ひよこ豆サラダ・牛乳
857kcal
36.5g

30日 (木)
鰯かばやしき丼・牛乳
豚汁・すいか
842kcal
33.2g

🌸 kcalはエネルギー、gはたんぱく質量です。

しっかりとりろう！ カルシウム

カルシウムは骨や歯を強くするだけでなく、体の機能を調整するためにさまざまな働きをします。成長期には、特に大切な栄養素なのでしっかりとるようにしましょう。

<カルシウムの働き>

体内では99%が骨と歯にふくまれ、残り1%は血液や組織にふくまれています。

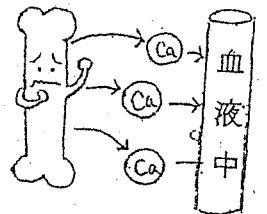
99%
骨や歯に

1%
血液や組織に

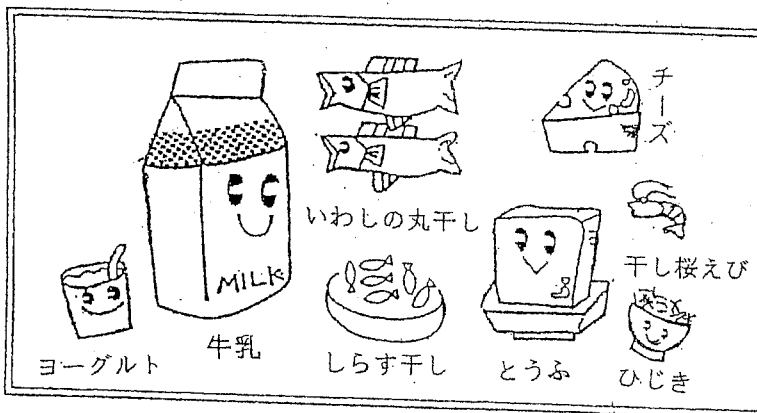
骨や歯をじょうぶにする

- 出血した時に血液を固める
- 細胞膜を強く保つ
- 筋肉の収縮をスムーズにさせる
- 神経の興奮をしずめ、イライラをおさえる
- 心臓の拍動を整える

※血液中のカルシウムは、一定の濃度を保っています。カルシウムが不足すると、それを補うために骨の中のカルシウムが溶けだします。このように不足した状態が長く続くと、骨の中がスカスカになってしまいます。この症状を「骨粗しょう症」といいます。



<カルシウムを多くふくむ食品>



★ 中学生の1日の摂取基準
男子 900mg
女子 750mg

牛乳びん1本には約220mgのカルシウムがふくまれています。1日に必要な量の1/3~1/4をとることができます！

<骨はカルシウムの貯蔵庫！>

骨量は成長期に増加し、20代半ばをピークにして、年をとるごとに減少します。10代のうちからしっかりカルシウムを摂取し、そのピークをできるだけ高めておくことが大切です。

<骨量の変化>

