



# 学校給食献立表



港区立高松中学校

日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
26 水	<b>2学期 給食開始</b> カレーライス ごぼうチップスサラダ	牛乳	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	水 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう 豚骨 ウスターソース 酢 濃口醤油	897	26.6
27 木	梅茶漬け 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳	牛乳 のり 鮭 豚肉	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	梅干し ゆかり粉 万能ねぎ 人参 グリーンピース	水 かつお節 塩 酒 薄口醤油 濃口醤油	817	35.7
28 金	<b>テスト直前応援メニュー</b> チンジャオロース丼 ニラ玉スープ りんご	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	米 油 さとう でん粉	にんにく しょうが たけのこ ビーマン なら 玉ねぎ 人参 しめじ りんご	水 濃口醤油 酒 塩 こしょう トウバンジャン オイスターソース かつお節 薄口醤油	846	31.8
31 月	<b>テスト応援メニュー</b> ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 野菜炒め	牛乳	牛乳 豚肉 みそ	米 油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ 長ねぎ キャベツ しめじ もやし	水 濃口醤油 酒 みりん かつお節 塩 こしょう	863	32.0

◎食材料購入等により、献立を変更することがあります。  
◎2学期の給食は8月26日(水)から始まります。

## 休みの日もカルシウムをとろう!

### ◎カルシウムってなあに？

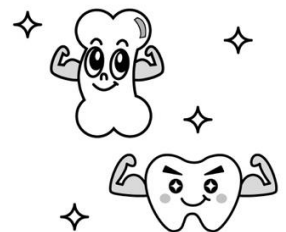
カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

### ◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量(mg)を見てみましょう。

<b>牛乳・乳製品</b>  プロセスチーズ (20g) 130mg ヨーグルト (100g) 120mg 牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	<b>大豆製品</b>  木綿豆腐 (150g) 140mg 厚揚げ (50g) 120mg 納豆 1パック (50g) 50mg 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg 豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg
<b>魚介類や野菜など</b>  しらす干し (半乾燥・10g) 50mg ししゃも (20g) 70mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ひじき (乾燥・5g) 50mg 小松菜 (70g) 120mg モロヘイヤ (70g) 180mg 水菜 (70g) 150mg ごま (5g) 60mg	

出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」※数値は四捨五入しています。



牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚、桜えび、海そう、そして小松菜などの葉物野菜にも多く含まれています。また、ビタミンDの多い食べ物(魚、きくらげ、しいたけなど)も一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。