

5月給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
6日	7日	8日	9日	10日
休み	コッペパン 牛乳 和風野菜スープ チリコンカン くだもの (689kcal)	ごはん 牛乳 すまし汁 春巻き おからサラダ (798kcal)	和風 スパゲティー 牛乳 フルーツ ヨーグルト (739kcal)	鶏ごぼうごはん 牛乳 みそ汁 煮物 (759kcal)
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 切り干し煮 (730kcal)	揚げパン 牛乳 ポトフ 鶏肉と豆の トマト煮 (847kcal)	チャーハン 牛乳 中華風 コーンスープ グリーンサラダ (746kcal)	ソース焼きそば風 牛乳 かきたま汁 手作りプリン (755kcal)	チキンカレー 牛乳 アスパラガスと ツナのサラダ (925kcal)
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 牛乳 みそ汁 肉じゃが カニかま和え (846kcal)	くるみパン 牛乳 野菜の ミルクスープ カレーコロッケ (762kcal)	ツナピラフ 牛乳 豆腐スープ イタリアンサラダ (725kcal)	開校記念日 	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 揚げシューマイ (753kcal)
27日	28日	29日	30日	31日
ハヤシライス 牛乳 卵スープ フレンチサラダ (739kcal)	豆パン 牛乳 ミネストローネ スパイシーチキン (774kcal)	ごはん 牛乳 五月汁 鮭フライ おかか和え (741kcal)	ペンネボロネーゼ 牛乳 ごぼうサラダ (784kcal)	たけのこごはん 牛乳 鶏団子のお吸物 酢の物 (689kcal)

※材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。

☆5月16日 ソース焼きそば風☆

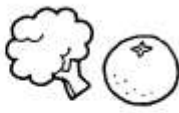
ゆでラーメンと具材を混ぜて食べましょう。



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる
				

成長期に
大切な

バランスよくとろう！

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

骨の成長に必須

カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

