

5月のこんだて

《今月の目標》楽しく食事をしよう。

富山県立しらとり支援学校

令和4年5月

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
米粉食パン 牛乳 春の彩グラタン マロニースープ かしわもち オレンジ エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 362 mg				バターロール 牛乳 焼きそば レモン和え エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.4 g カルシウム 357 mg
9日	10日	11日	12日	13日
背割りパン 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 チキンスープ スライスチーズ エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 219 mg	ご飯 牛乳 とびうおのから揚げ 青菜の湯葉和え 豚肉の炒め煮 エネルギー 730 kcal たんぱく質 33.1 g カルシウム 386 mg	ご飯 牛乳 炊き合わせ アスパラの酢味噌和え エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 406 mg	ご飯 牛乳 厚揚げの錦とじ 春雨サラダ 甘夏 エネルギー 957 kcal たんぱく質 40.9 g カルシウム 540 mg	グリーンピースご飯 牛乳 魚のカレークリーム焼き れんこん和え 味噌汁 エネルギー 673 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 397 mg
16日	17日	18日	19日	20日
フルーツパン 牛乳 鶏肉のリンゴソース 小松菜サラダ 白いんげん豆スープ エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 383 mg	ご飯 牛乳 焼肉 添え野菜 のっぺい汁 青りんごゼリー エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 321 mg	コロッケカレー 牛乳 グリーンサラダ キウイフルーツ エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 281 mg	ご飯 牛乳 サバの味噌煮 きんぴらごぼう 五目汁 オレンジ エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 426 mg	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル アンデスメロン エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 283 mg
23日	24日	25日	26日	27日
くるみパン 牛乳 わかさぎのマリネ ゆでブロッコリー 肉団子のスープ エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 498 mg	中華丼 牛乳 ビーンズサラダ フルーツポンチ エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.8 g カルシウム 330 mg	ご飯 牛乳 揚げ餃子 おひたし マーボー豆腐 エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 446 mg	ご飯 牛乳 筑前煮 胡麻和え 卵焼き ヨーグルト エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g カルシウム 427 mg	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 白身魚フライ きのこ和え エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.7 g カルシウム 285 mg
30日	31日	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。		○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。
食パン いちごジャム 牛乳 いかメンチカツ 海藻サラダ 根菜汁 エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 330 mg	ご飯 牛乳 マヨ卵ロール ひじき和え 味噌汁 エネルギー 707 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 385 mg	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg		

5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品等カルシウムを多く含む食品も毎日とるようにしてください。

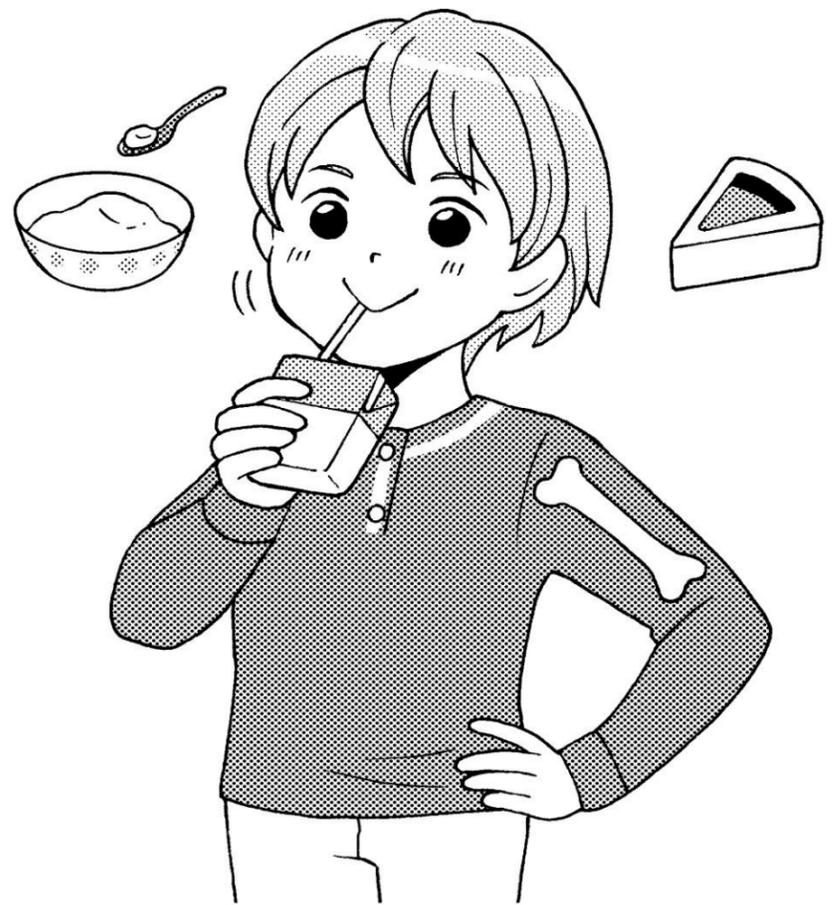
牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

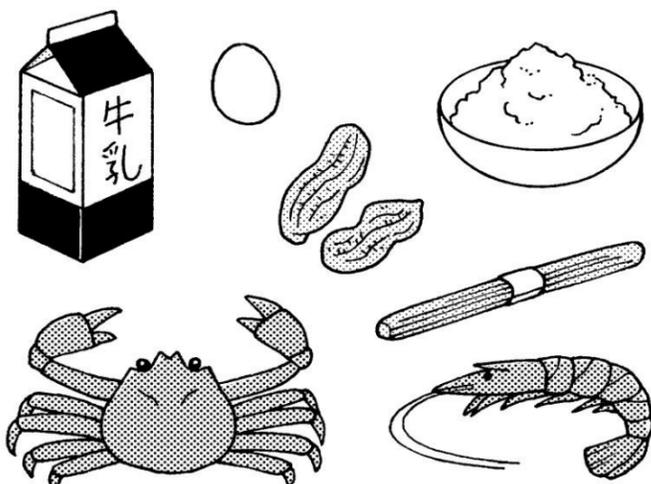
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。

骨ごと食べられる小魚や豆腐等の大豆製品、小松菜、ひじき等にもカルシウムが多く含まれています。



命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることがあります。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

学校では、食物アレルギーがある児童生徒にも給食を提供するため、安全性を最優先に考え、除去食・代替食等を提供しています。

