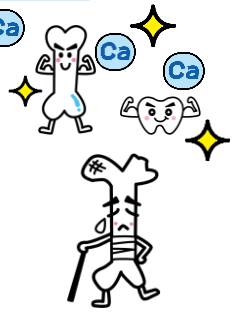
ランチタイム 6月

令和８年６月
広葉中学校給食調理場
Tel ３７６-８３７１

じょうぶな骨や歯をつくろう！

◎じょうぶな骨や歯をつくるには？



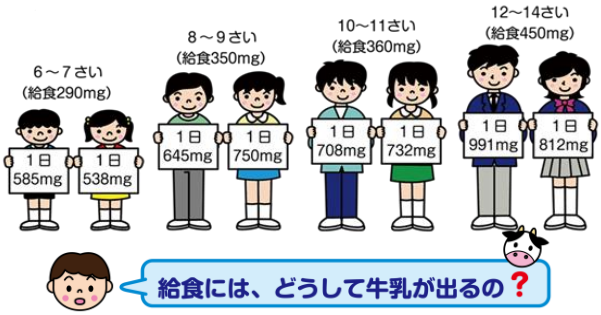
人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少しですが、体内で作りだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると骨が十分に成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれくらいカルシウムをとればいいの？

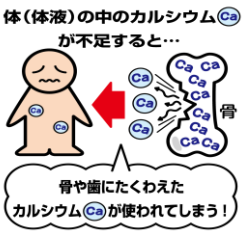
年齢や性別に合わせて、国が決めている１日にとった方がよいとされるカルシウムの量があります（右を参照）。給食では、この量の半分ぐらいとれるように、１食の基準が考えられています。

※（　）は給食１食のカルシウムの基準量。



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は１８～２０歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばし、生涯にわたってしょうぶな骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

◎カルシウムを多く含む食べ物



給食レシピ紹介　チャプチェ

材料　（４人分）

豚肉または牛肉…１２０ｇ
【下味用】
おろし生姜（チューブ）…２．５ｃｍ
おろしにんにく（チューブ）…２．５ｃｍ
砂糖…小さじ２
酒…小さじ１
醤油…小さじ１と１／３
油…小さじ１と１／２
人参…５ｃｍ
筍水煮千切り…４０ｇ
小松菜…２株
マロニー…２５ｇ
キムチ…３０ｇ
白いりごま…小さじ２
砂糖・・・小さじ２弱
醤油・・・小さじ２弱
ごま油・・・小さじ１／２

作り方

1．豚肉または牛肉に、おろし生姜、おろしにんにく、砂糖、酒、醤油で下味をつける。
2．人参は千切り、小松菜は2ｃｍに切る。
3．油で肉を炒め、そこに人参、筍、キムチを入れてさらに炒める。
4．砂糖と醤油を入れる。
5．マロニー、小松菜を入れて、さらに炒める。
6．最後にごま油と白いりごまを入れて炒めて、できあがり。

※家庭で作りやすいように、一部作り方を変えています。

6月 献立表

2026年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質：32.8ｇ
脂質：25.3ｇ
塩分：3.3ｇ

北広島市広葉中学校給食調理場

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 月 ご　飯	ご飯		
白玉汁	白玉もち	豚肉　油揚げ	人参　大根　長葱　椎茸　ごぼう
鶏肉のピリ辛焼き	きび和糖	鶏肉	にんにく
762 kcal ふきの煮物	きび和糖　菜種油	ひじき　さつま揚げ（たらすりみ）	ふき　人参　こんにゃく
2 火 野菜塩ラーメン	ラーメン　ごま油	つと(たらすりみ)　豚肉　わかめ	生姜　白菜　人参　玉葱　にんにく　長葱　筍
チーズ入りお好み焼き マヨネーズ（個袋）	マヨネーズ　小麦粉	鶏卵　豚肉　鰹節　チーズ　青のり	キャベツ　コーン
805 kcal 大根のナムル	ごま　きび和糖　ごま油		大根　小松菜　人参
3 水 フィッシュバーガー スライスチーズ（個袋） タルタルソース（個袋）	バンズパン　パン粉　砂糖　でん粉　菜種油　小麦粉　タルタルソース(卵使用)	たら　チーズ	
ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	大根　玉葱　人参　にんにく　トマト　しめじ　パセリ
829 kcal ブロッコリーと キャベツのサラダ	ドレッシング（乳・りんご・ごま使用）		ブロッコリー　人参　コーン　キャベツ
4 木 豚すき丼	麦ご飯　菜種油　きび和糖　ごま油	豚肉	エリンギ　玉葱　人参　こんにゃく
もやしの和え物	ごま　きび和糖　ごま油　菜種油		もやし　小松菜　人参
857 kcal 甘夏柑缶			甘夏柑
5 金 ご　飯	ご飯		
じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	油揚げ　味噌	小松菜　人参　玉葱　しめじ
鮭の味噌バター焼き	きび和糖　バター　でん粉	鮭　味噌	
775 kcal 大根のべっこう煮	菜種油　きび和糖	豚肉	大根　人参
8 月 ドライカレー	麦ご飯　バター　小麦粉　砂糖　菜種油	豚肉　大豆　味噌	玉葱　生姜　人参　トマト　ピーマン　にんにく　パセリ　セロリ
キャベツサラダ イタリアンドレッシング（個袋）	ドレッシング（りんご使用）	鶏肉	キャベツ　きゅうり　人参
917 kcal パイン缶			パイン
9 火 ベーコン入り ペンネアラビアータ	ペンネ　オリーブ油　きび和糖	ベーコン	トマト　玉葱　人参　にんにく　パセリ
玉ねぎコロッケ ソース（個袋）	じゃがいも　パン粉　水あめ　砂糖　小麦粉　菜種油	大豆粉	玉葱
ゴマネーズサラダ	マヨネーズ　ごま	ハム	キャベツ　きゅうり　人参
780 kcal ミルメークココア	砂糖　ココア		
10 水 黒糖パン	黒糖パン		
コーンポタージュ	菜種油　バター　小麦粉	生クリーム　チーズ　スキムミルク　牛乳　大豆	コーン　玉葱　人参　パセリ
ポークチャップ	きび和糖　小麦粉	豚肉	トマト
804 kcal 小松菜とツナのサラダ	きび和糖　菜種油	まぐろ油漬け	小松菜　キャベツ　人参　レモン果汁
11 木 ご　飯	ご飯		
けんちん汁	菜種油	豚肉　豆腐	大根　人参　長葱　ごぼう
チキン味噌カツ	小麦粉　パン粉　ごま油　菜種油　きび和糖　ごま	鶏肉　鶏卵　味噌	にんにく
814 kcal 切干大根の煮物	きび和糖　菜種油	ひじき　さつま揚げ（たらすりみ）	切干大根　椎茸　人参　こんにゃく
12 金	市内中体連		
15 月 ご　飯	ご飯		
厚揚げと小松菜の味噌汁		厚揚げ　味噌	小松菜　人参　長葱
いわしの梅煮	水あめ　でん粉　砂糖	いわし　鰹節	梅
759 kcal じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　菜種油　きび和糖	豚肉　味噌	人参　玉葱　生姜

献立名	主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
16 火 担々麺	ラーメン　ごま　きび和糖	豚肉	生姜　にんにく　玉葱　長葱　人参　もやし　チンゲン菜
おはなし給食 ショーロンポー	春雨　でん粉　砂糖　ごま油　小麦粉	豚肉	キャベツ　玉葱　筍　椎茸　生姜
896 kcal きゅうりの昆布和え	きび和糖	昆布	きゅうり　人参
17 水 キャラメル揚げパン	コッペパン　菜種油　砂糖		
カレー味ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ　玉葱　人参
ほうれん草オムレツ ケチャップ（個袋）	大豆油	鶏卵	ほうれん草　トマト
805 kcal 大根サラダ	ドレッシング（ごま使用）	まぐろ油漬け	大根　きゅうり　人参
18 木 ご　飯	ご飯		
豆腐のスープ	ごま油　でん粉	豆腐　鶏肉　わかめ	人参　白菜　椎茸
エビシュウマイ	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉	えび　たらすりみ　ほたて	玉葱
811 kcal チャプチェ	きび和糖　菜種油　ごま　マロニー　ごま油	豚肉　昆布	生姜　にんにく　人参　筍　小松菜　白菜　玉葱　大根　にら　りんご
19 金 ご　飯	ご飯		
白菜の味噌汁		油揚げ　味噌	白菜　人参　しめじ
ほっけのバター醤油焼き	きび和糖　バター　でん粉	ほっけ	
774 kcal 炒め納豆	きび和糖	納豆　豚肉	ピーマン　人参　玉葱
22 月 ご　飯	ご飯		
さつま汁	さつまいも　菜種油	鶏肉　豆腐　味噌	大根　玉葱　人参　生姜　こんにゃく　しめじ　長葱
豚肉の生姜焼き	きび和糖　でん粉	豚肉	生姜　にんにく　玉葱
815 kcal たたききゅうり	きび和糖　ごま油　ごま		きゅうり
23 火 肉うどん	うどん　きび和糖	豚肉　油揚げ	長葱　人参　ほうれん草
イカメンチカツ	菜種油　パン粉　砂糖　小麦粉　大豆油	イカ	キャベツ　人参　生姜　にんにく
880 kcal 洋梨ゼリー和え	砂糖		甘夏柑　パイン　洋梨果汁
24 水 コッペパン メープルジャム（個袋）	コッペパン　砂糖　メープルシュガー	寒天	
キャベツと ベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ　しめじ　玉葱　人参　パセリ
鶏肉のハーブ焼き	砂糖　菜種油　オリーブ油	鶏肉　チーズ	バジル　レモン果汁　にんにく
724 kcal マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ　きび和糖	ハム	きゅうり　玉葱　人参　コーン
25 木 炊きこみいなり	ご飯　きび和糖	油揚げ　ひじき	椎茸　人参
野菜の味噌汁	じゃがいも	味噌	白菜　なす　人参
竹輪の磯辺揚げ	小麦粉　でん粉　砂糖　菜種油	竹輪(たらすりみ)　鶏卵　青のり	
ミニトマト			ミニトマト
769 kcal レモンゼリー	砂糖		レモン果汁
26 金 ポークハヤシライス	麦ご飯　菜種油　小麦粉	豚肉　チーズ	エリンギ　にんにく　玉葱　人参　生姜　トマト
海藻サラダ 和風ドレッシング（個袋）	ドレッシング	わかめ　昆布　のり　まぐろ油漬け	キャベツ　きゅうり
913 kcal 黄桃缶			黄桃
29 月 ご　飯	ご飯		
キャベツと えのきの味噌汁		厚揚げ　味噌	キャベツ　えのき茸　玉葱
和風ハンバーグ	パン粉　きび和糖　ごま　でん粉	豚肉　鶏卵　牛乳　ひじき	玉葱
771 kcal もやしと 切干大根の和え物	きび和糖　ごま油　菜種油		切干大根　もやし　ほうれん草
30 火 焼きそば	中華麺　菜種油	つと(たらすりみ)　豚肉	キャベツ　にんにく　玉葱　人参　椎茸　ピーマン　りんご
青のりポテト	じゃがいも　菜種油	青のり	
783 kcal 杏仁フルーツ和え	水あめ　砂糖	乳製品　練乳	パイン　黄桃　甘夏柑

◎ 牛乳は毎日つきます。　◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

おはなし給食

いろいろな本に登場する料理や食べ物を味わう給食です。小中学校の図書司書と連携して献立を考え、本の紹介をしていきます。
第３回は「ぼくがラーメンたべてるとき」に登場するラーメンにちなんで「担々麺」を６月１６日（火）の給食に提供予定です。楽しみにしていてください。