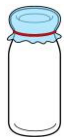


月	火	水	木	金
保護者の皆様からお納めいただきました令和元年度学校給食費について、決算報告を9月号の「広報まつもと」に掲載しますのでご覧ください。	1 牛乳 ピラフ 白菜のスープ さつまいもコロック 海そうサラダ <b>中2欠食</b>	2 牛乳 ごはん いもだんご汁 ホキの黄金焼き マカロニサラダ <b>中2欠食</b>	3 牛乳 レーズンパン ポトフ パンネのトマトソース煮 豆と五穀米サラダ	4 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 レモン酢あえ
	7 牛乳 ごはん かみなり汁 黒ムツ塩麹漬け焼き 茎わかめのサラダ 巨峰っこゼリー	8 牛乳 ごはん みそ汁 山賊焼き 大根とツナのサラダ	9 牛乳 ごはん 鶏ごぼうスープ チンジャオロース 寒天サラダ <b>まつもとの日</b>	10 牛乳 米粉パン コーンクリームスープ オムレツミートソース 梅ドレサラダ
14 牛乳 ごぼうのたきこみごはん すまし汁 <b>2本</b> ししゃもフライ ブロッコリーサラダ	15 牛乳 ごはん ABCスープ 鶏肉の照り焼き 大豆のサラダ プリン <b>小3欠食</b>	16 牛乳 ごはん 豚汁 信田煮 からしあえ	17 牛乳 切り込みコッペ 担々こんにゃくラーメン 焼フランクフルト グリーンサラダ <b>小3欠食</b>	18 牛乳 ごはん きのこ汁 サケフライ 切干大根の炒り煮 <b>小2欠食</b>
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 牛乳 ごはん 田舎汁 サイコロステーキ ごま酢あえ	24 牛乳 きなこ揚げパン ジュリエヌスープ ビーフン炒め かぼちゃサラダ	25 牛乳 ごはん 五目汁 <b>小2欠食</b> ふわふわ丼 大根とホタテのサラダ
28 牛乳 ナン オニオンスープ キーマカレー ヨーグルトあえ <b>中学欠食</b>	29 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 ほっけみそ漬け焼き ひじきの炒り煮 さつまいもと栗のタルト	30 牛乳 ごはん <b>かみかみ献立</b> みそ汁 豚すき焼き煮 ごぼうサラダ	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="color: orange; text-align: center;">じゃがいもおいしいよ!</h2> <p>波田小学校2年生と波田中学校6,7組の皆さんが育てたじゃがいもが給食に登場です。8月のカレーに入れたので当日紹介しましたね。9月もポトフや豚汁などに入っています。暑い中、水をあげたり草取りをして、大きくておいしいじゃがいもが育ちました。栄養たっぷり皆さんの体を丈夫にしてくれること間違いなし! 味わって食べてくださいね。</p>  </div>	

## 牛乳 飲んでますか?

給食では牛乳を飲むけれど、家ではあまり飲まないという人が増えています。皆さんはどうですか?日本人に足りない栄養素に「カルシウム」があります。

ビン200ml コップ150~200ml



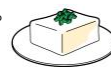
**カルシウム**  
400mg~450mg

一日のカルシウム摂取推奨量

	男子	女子
6~7才	600mg	550mg
8~9才	650mg	750mg
10~11才	700mg	750mg
12~14才	1000mg	800mg

給食で1本飲んでるから、足りているな、と思っている人はいないでしょうか。牛乳瓶1本200mlでカルシウム227mgです。左の表を見て自分はあとどれくらい必要な、と比べてみてください。家でコップ1杯飲むと、必要な量にだいぶ近づきますね。

中学生は一生のうちでも一番多くカルシウムを必要とします。牛乳を一日2本分飲んでも足りない分は、他の食材から摂る必要があります。



大豆や豆腐・厚揚げ  
油揚げなどの豆製品

牛乳アレルギーの人は  
こちらを参考にしてください!

豆乳は、カルシウム  
は多くないよ。



小松菜・水菜  
ひじきなど



ししゃも・しらす・桜エビ  
など骨ごと食べられるもの

