



ひょうび	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	むぎごはん	きなこあげパン	むぎごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ	ぶたじ
...
エネルギー	616kcal 22.5g	618kcal 21.4g	620kcal 26.4g	617kcal 27.5g	601kcal 25.9g	615kcal 24.3g	608kcal 26.8g	599kcal 27.3g	641kcal 21.2g
おはし									

榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃん
榎原市学校給食応援団アンバ
サダー リュウが食育をお知らせ
します。

世界の料理
フィリピン

水分補給
忘れずに

七たなはた
まほろばの日

ストリートファイター
コロパ設立

適塩給食の日、減塩ですが
薄味を感じさせない工夫を
した献立を考えています。

ひょうび	14日(月)	15日(火)	16日(水)
ごはん	パン	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
...
エネルギー	606kcal 24.4g	704kcal 19.4g	595kcal 26.3g
おはし			

旬の食材
なす

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするために子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!

骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!

体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときは気をつけましょう。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃん、奈良のしかを探してみよう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

夏ばて注意
冷たいものとりすぎ注意

おかずをしっかりと食べる
早寝 早起き

あ: あかいろのたべもの...からだをつくるものになるもの き: きいろのたべもの...ねつやちからになるもの み: みどりいろのたべもの...からだのちようしをとのえるもの