

日	こんだてめい	骨中の もとになる (カルシウム になる)	体をつくる (骨・肉・骨 になる)	体の調子をと とのえる (病気をらせぐ)	たんぱく 質 (たんぱく 質) (たんぱく 質) (たんぱく 質)	さんこう
1	ごはん ししものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる ぎょうにゅう	569	290	187	22	ししものは カルシウム たっぷり！ 食塩減ばよ う！
2	チキンライス まめのポターージュ バナナ ぎょうにゅう	594	225	175	22	今日は人 気の手キ ンライス です！
7	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ みしょうかん ぎょうにゅう	578	330	231	26	メルルー サは皮が あつさり白 身の魚で す。
8	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎょうにゅう	567	274	211	23	ツァイファンは「健康」と書きます。
9	ハンバーグサンド バランスパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎょうにゅう	647	302	299	28	栄養満点 の豆乳 スープで す！
10	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎょうにゅう	623	309	213	20	かつおと大 豆を混ぜて だしから ゆでます！
13	ごはん いりどり にびたし ぎょうにゅう	552	239	178	16	卵はたんぱく 質も入って 良どさん です！
14	ソフトめんけんちんうどん よもぎだんご ぎょうにゅう	679	265	143	22	よもぎは 骨髄のメ ニュー、5 月ならでは です。
15	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎょうにゅう	603	232	193	16	くだもの に油を かき混ぜ ます！
16	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ バナナ ぎょうにゅう	619	246	214	25	レタスは から栄養に かけて あげじゃがい も、おいしいよ。
17	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎょうにゅう	564	238	176	18	そらまめは 腸の調子 を整える たんぱく質 が豊富です！
20	えだまめごはん なつやすみのすひた ひじきスープ ぎょうにゅう	583	238	203	22	今日はひじ きランチ！ たんぱく質 が豊富です！



日	こんだてめい	骨中の もとになる (カルシウム になる)	体をつくる (骨・肉・骨 になる)	体の調子をと とのえる (病気をらせぐ)	たんぱく 質 (たんぱく 質) (たんぱく 質) (たんぱく 質)	さんこう
21	セサミトースト にくだんごスープ れいとうみかん ぎょうにゅう	562	233	244	24	健康な卵は 骨をつくら す、よくこ ねてスープに 入れます。
22	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ひたじる ぎょうにゅう	564	285	172	22	はりはりつ きは、骨の 石灰質をよ うに保つた りです！
23	ソフトフランスパン マカロニグラタン 木さんしよくソテー ぎょうにゅう	606	255	233	24	たんぱく 質・カル シウムが 豊富です！
24	ソフトめんミートソース ベイクドポテト れいとうみかん ぎょうにゅう	707	280	170	25	大人気のソ フトめん ミートソー スです！
27	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん ぎょうにゅう	551	197	156	28	中華風は 骨が丈夫 の健康の 入り！
28	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎょうにゅう	611	265	223	28	今日はふじ さわラン チ！たんぱく 質が豊富 です！
29	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎょうにゅう	582	245	255	25	さばはたん ぱく質・ 骨・カルシ ウムが豊富 です！
30	ごはん カレーにくじゃが ぎょうりのかおりづけ 木 ぎょうにゅう	550	206	141	14	カレーは骨 を丈夫に するのこ ろです。
31	サンマーメン あげぎょうざ ぎょうにゅう	646	272	166	26	サンマー メンはたん ぱく質が 豊富です。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおも
な成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必
ず必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポート
するなどの役割があります。
骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれていま
す。成長期には、骨にカルシウムを取り入れ
る量が多くなるため、骨密度が高まることに
カルシウムの必要量が増えます。骨密度を
高めるためにも、いろいろな食品からしっかり
カルシウムをとることが大切です。

