



## カルシウムについて

カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作り出すことができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけでなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常に保つ役割があります。

**1日に必要なカルシウム量**

小学生	約550~700mg
中学生	約800~1,000mg
大人	男性：約750~800mg 女性：約650mg

**カルシウムが多い食品**

牛乳 200ml 約233mg	納豆 1パック 約40mg
ヨーグルト 1個 (70g) 約85mg	小松菜 1袋 (20g) 約340mg
小魚 大さじ1 (約5g) 約110mg	

**カルシウムの吸収率をアップさせる栄養素は??**

カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。

**今がチャンス!!毎日骨骨貯金をしよう!!**

骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです!

## 募集

### おいしい給食で子どもたちを笑顔に! 学校給食センター調理員(会計年度任用職員)募集

募集人数 若干名  
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)  
※調理師免許は必要ありません。  
勤務時間 午前8時00分~午後4時00分 ※メニューにより変動もあります。  
給与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 10,163円  
無資格者 1日(7時間) 9,574円  
春・夏・冬休みの期間はお休みとなります。期末勤勉手当もあります。  
応募方法 一報の上、履歴書(写真添付)を持参し、学校給食センターへ本人がお越しください。簡単な面接を行います。なお、資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。  
詳細 足寄町里見が丘4番地4(足寄中学校隣)  
足寄町教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



★ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
★ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

## 献立のお知らせ

### 旬の食材 ラワンブキ

今年も阿部麻央さん(上螺湾)の農場から無償で提供していただいたラワンブキが給食に登場します!

### 17日:らわんぶきと きのこのバター醤油パスタ

らわんぶきは大きいもので2~3mになるといわれています。これは螺湾川の栄養成分が豊富なこと、足寄町の気候風土が関係しているからだそうです。この時期にしか食べられないらわんぶきの風味と食感を味わいましょう。

### 6月4~10日は 歯と口の健康週間

この期間は特にたくさんかんで食べることを意識してほしいです。一口30回を目指してたくさんかんで食べましょう。

### 4日 サクッとコンブ

### 「食」の備蓄を 見直してみませんか?

### 26日:ごま塩おにぎり、肉団子、豚汁

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。一人ひとりの「準備」と「正しい行動」が、大切な命を守ります。日頃から防災の意識を高く持って過ごしましょう。

### やってみよう!

### 2日:ミルメークココア

牛乳を一口飲んでからミルメークを入れるのがおすすめ!

### 18日:ブランパン(丸)/ハムチーズ

### 23日:卵パン(背割り)/焼きそば(減量)

パンに具材をはさんで一緒に食べましょう!

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	650kcal	24.8g	26.0g	
中学生	782kcal	29.8g	31.3g	
高校生	721kcal	26.5g	28.0g	

(※高校生は牛乳を除く)

2026(令和8年).6.1  
足寄町学校給食センター

## 6月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	飲み物
1月	ごはん/ひじきばっば 精白米/ひじき	豚バラ大根 豚肉、大根		長いも団子汁 長いも、白玉粉、ごぼう、人参、長ねぎ、鶏肉	牛乳
2月	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	カップグラタン マカロニ、玉葱、マッシュルーム、鶏肉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ		野菜たっぷりスープ/ミルメークココア キャベツ、ミルメークココア	牛乳
3月	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、もやし、長ねぎ		大学いも さつまいも		牛乳
4月	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、食塩		もずくサラダ もずく、人参、もやし、ハム	ニョッキ入りシチュー/サクッとコンブ じゃが芋、玉葱、人参、豚肉、ニョッキ、牛乳、バター、生クリーム/昆布	アップル&キャロットジュース
5月	タコライス 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、キャベツ、チーズ		かぼちゃコロッケ 南瓜	中華スープ 小松菜、糸寒天、長ねぎ	牛乳
8月	ごはん 精白米	アジフライ アジ	ゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	もやしと揚げのみそ汁 もやし、さざみ揚げ	牛乳
9月	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	鶏肉と野菜のトマト煮 鶏肉、トマト、じゃが芋、玉葱、人参		ふわふわスープ 鶏卵、ベーコン、玉葱、小松菜、チーズ	牛乳
10月	きつねうどん うどん、生揚げ、鶏肉、椎茸、たけのこ、人参、長ねぎ			フルーツの生クリーム和え 生クリーム、白桃缶、パイナップル、いちご	牛乳
11月	コッパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも	ささみサラダ 鶏肉、パプリカ、キャベツ	白滝スープ 白滝、玉葱	牛乳
12月	ガーリックウインナーチャーハン 精白米、ウインナー、玉葱、人参、バター		ちくわ天ぷら たらすり身	キムチスープ 白菜キムチ、豚肉、キャベツ、長ねぎ、椎茸、豆腐	牛乳
15月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さば	野菜炒め もやし、キャベツ、人参、玉葱、豚肉、ピーマン	若竹汁 たけのこ、わかめ	牛乳
16月	ごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	鶏の竜田揚げ 鶏肉	シーザーサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参、ハム	ジャーマンスープ じゃが芋、玉葱、ベーコン	牛乳
17月	らわんぶきときのこのバター醤油パスタ スパゲッティ、らわんぶき、えのき、しめじ、マッシュルーム、玉葱、ベーコン、バター			大根スープ/ブチドック 大根、もやし/カスタードクリーム、小麦粉、鶏卵、スープル	牛乳
18月	ブランパン(丸) 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ハムチーズ ハム、チーズ	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
19月	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、たけのこ、木耳、うずら卵		ひとくち豚まん 豚肉、玉葱、小麦粉、鶏卵、大豆	すまし汁 小松菜、麩	牛乳
22月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、たけのこ	なめたけ和え もやし、人参、なめたけ	千切りみそ汁 大根、人参、白菜	牛乳
23月	卵パン(背割り) 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	焼きそば(減量) 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉		ハムのチャウダー ハム、じゃが芋、玉葱、人参、バター、牛乳	牛乳
24月	大豆キーマカレー 精白米、豚肉、鶏肉、大豆、トマト、玉葱、人参		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	ゼリー和え(ぶどう、みかん) ぶどうゼリー、みかん缶	牛乳
25月	プレーンパン/スプレッド 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩/クリームゴールド	たまごコ 玉葱、かつお水煮、人参、マーガリン	わかめサラダ わかめ、キャベツ、春雨、人参	貝だくさんスープ 玉葱、人参、もやし、大根	牛乳
26月	ごま塩おにぎり 精白米	肉団子 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆		豚汁 豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、大根、長ねぎ、白菜、こんにゃく	牛乳
29月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり		梅かつお和え 梅、もやし、小松菜	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、大根、人参、生揚げ、こんにゃく、うずら卵、らわんぶき、結び昆布	牛乳
30月	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ミートローフ 玉葱、豚肉、鶏肉、鶏卵、麩、バター、生クリーム		ボトフ 人参、大根、じゃが芋、コーン、玉葱	牛乳