



みなさんには、この前牛乳のお話しをしましたが、牛乳の中に含まれる「カルシウム」は、日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。偏った食事では、カルシウムの必要量をとることができず、体内への吸収も悪くなります。体が成長する中学生の時期には、大人以上にカルシウムが必要です。毎日の食生活に気を配り、カルシウムを十分摂るように心がけましょう。

氷川中学校
文責：菅田

カルシウムの働き カルシウムを多く含む食品

★体の機能の調節する★

骨や歯以外に存在する残りの1%のカルシウムは、体の様々な機能を調節します。

- ◆出血時に血液を固まらせ、止血する。
- ◆神経の伝達を正常に保つ。
- ◆筋肉の収縮をスムーズにする。
- ◆イライラや興奮をおさえる。

★骨や歯を作る★

体内にあるカルシウムの約99%は骨や歯に含まれています。骨は一度できたらそのままというわけではなく、毎日新陳代謝によって、いつも新しく生まれ変わっています。

中学生の時期は、最も骨密度を高める時期です。食事や運動に気を配り、丈夫な骨を作りましょう！



防災意識を高めよう

きゅうきゅう 救給カレー

23日の献立に登場する「救給カレー」は、電気、ガス、水道などのライフラインが途絶えた中で、加熱しなくてもそのまま食べる事ができる「いのちをつなぐ」非常食です。食物アレルギーの原因となるアレルゲン（特定27品目）は使われておらず、だれでも食べることができます。底が広くなり倒れないため、袋から出さずに、そのままスプーンで食べられます。

今年度から、氷川中学校を含め、氷川町の小中学校では非常食として学校に常備しています。今後、非常食入れ替えのため、1年に1回給食で提供していきますので、防災意識を高める機会にしていきたいと思います。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
1 麦ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ焼き だご汁 じゃがいもの和風サラダ ひじきふりかけ バナナ	米 麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 白玉粉 油	鶏肉 しらす はんぺん チーズ 油揚げ (いりこだし)	たまねぎ きゅうり ねぎ もやし ひじき ごぼう 人参 だいこん バナナ	794 24.9	○	○	○
2 食パン 牛乳 八宝菜 春巻 大根のナムル マーシャルピーンズ	砂糖 でんぷん 油 ごま油 はるさめ 小麦粉 パン マーシャルピーンズ	しらす 豚肉 うずらの卵 いか かまぼこ	人参 しいたけ にら 白菜 たまねぎ たけのこ もやし 大根 ほうれん草 しょうが	821 33.1	○	× 立志式	○
5 玄米パン 牛乳 ポークピーンズ じゃこサラダ ネーブル	玄米パン ごま じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	豚肉 しらす ベーコン チーズ 大豆	にんにく たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり パセリ エリンギ トマト みかん	754 35.1	○	○	○
★節分メニュー「いわしの梅煮」「三色りんかけ」★ 2月3日は節分です。							
6 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 酢の物 三色りんかけ	米 麦 はるさめ ごま 砂糖 でんぷん	いわし 大豆 (いりこだし)	人参 ねぎ かぼちゃ 大根 わかめ きゅうり たまねぎ えのきたけ ゆかり あおのり	807 31.4	○	○	○
7 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 五色あえ 納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま ごま油	牛肉 油揚げ さつま揚げ 納豆	たまねぎ ごぼう 白菜 人参 とうもろこし しいたけ きくらげ いんげん ほうれん草	851 31.0	○	○	○

8 麦ごはん 牛乳 茶碗蒸し キャベツのごまあえ 手作り昆布の佃煮 白玉汁	米 麦 ごま 砂糖 白玉粉 じゃがいも	鶏肉 シーチキン 鶏卵 豆腐 かつお かまぼこ 焼き竹輪 (かつおだし)	ほうれん草 しめじ キャベツ こまつな こんぶ 大根 もやし にんじん (こんぶだし)	718 28.7	○	○	○
9 手作りナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ フルーツヨーグルト	砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	チーズ ハム 豚肉 大豆 ヨーグルト	人参 きゅうり コーン たまねぎ ピーマン しょうが りんご バナナ みかん パインアップル	905 31.2	○	○	○
13 麦ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 小松菜のからしあえ 豚肉のしょうが炒め	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 油 でんぷん	豚肉 油揚げ (いりこだし)	キャベツ ねぎ こまつな だいこん ピーマン もやし にんじん たまねぎ しょうが	746 27.4	○	○	○
14 ゆかりごはん 牛乳 スパイシーチキン ほうれん草とコーンのソテー さつま汁	米 麦 砂糖 油 バター こんにやく さつま芋	鶏肉 豚肉 ベーコン 厚揚げ (いりこだし)	ゆかり にんにく ごぼう コーン ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 大根 しょうが	862 33.7	○	○	○
15 麦ごはん 牛乳 いわしのコンソースかけ 即席漬け たぬき汁 不知火	米 麦 油 砂糖 ごま こんにやく さといも	鶏肉 いわし さつま揚げ 豆腐 (いりこだし)	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 五分漬 人参 大根 にんじん ごぼう 不知火	846 35.2	○	○	○
16 アップルパン 牛乳 ちゃんぽん れんこんサラダ いりこナッツ	バター 砂糖 油 中華めん ごま ごま油 小麦粉 カシューナッツ	鶏卵 豚肉 いか かまぼこ いりこ ヨーグルト	りんご れんこん 大根 レモン ねぎ こまつな 人参 もやし しょうが キャベツ きくらげ にんにく	801 31.4	○	○	○
ふるさとくまさんデー「熊本地区」 ☆郷土料理「タイピーエン（太平燕）」☆							
19 揚げパン 牛乳 タイピーエン ごま酢あえ スイートスプリング	砂糖 油 はるさめ ごま油 ごま 小麦粉 パン	かまぼこ いか えび 豚肉 きな粉 大豆 うずら卵 ハム	たまねぎ ねぎ キャベツ 人参 もやし たけのこ きくらげ にら わかめ スイートスプリング	822 32.0	○	○	○
20 チャーハン 牛乳 れんこんシューマイ ほうれん草のナムル ニラたまスープ	油 小麦粉 米 砂糖 ごま油 でんぷん	ハム 白身魚すり身 えび 鶏肉 豚肉 枝豆 しらす 鶏卵 豆腐	たまねぎ ねぎ しょうが 人参 れんこん もやし とうもろこし にら ほうれん草 えのきたけ きくらげ	745 33.4	○	○	○
21 マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	砂糖 ごま油 油 でんぷん はるさめ 米 麦 ごま	豆腐 豚肉 ハム	ねぎ たまねぎ たけのこ 人参 きゅうり しいたけ わかめ しょうが にんにく キャベツ	804 29.5	○	○	○
22 麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 切干のあえもの 里芋のみそ汁 きな粉団子	砂糖 ごま油 ごま さといも 白玉粉 小麦粉 麦 米	さば 油揚げ 大豆 (いりこだし)	しょうが ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ 切干し大根 白菜 人参 たまねぎ	882 32.0	○	○	○
☆防災意識を高めよう☆ 火災避難訓練と合わせて実施します。非常食を献立に取り入れています。							
23 救給カレー 牛乳 ラビオリスープ 蒸しパン ミニトマト	ラビオリ 油 ホームケーキミックス さつま芋 米 植物油	牛乳 豚肉	人参 たまねぎ キャベツ パセリ しめじ トマト とうもろこし じゃがいも	748 17.9	○	○	○
26 食パン 牛乳 魚のマリネ じゃこ豆サラダ コーンと卵のスープ 甘夏ソース	パン でんぷん 油 砂糖 ごま油	鶏卵 ベーコン ホキ しらす 大豆	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 チンゲンサイ みかん えのきたけ とうもろこし 甘夏みかん	789 35.8	○	○	○
27 麦ごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き 茎ワカメのきんぴら 呉汁 りんごゼリー	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 さといも	鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ (いりこだし)	しょうが わかめ ねぎ 人参 しいたけ りんご	850 33.6	○	○	○
28 中華まぜご飯 牛乳 レバーとポテトのナッツ和え ワンタンスープ ミニトマト	油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 ワンタン カシューナッツ でん粉	鶏肉 枝豆 鶏卵 かまぼこ 鶏レバー	人参 もやし きくらげ れんこん たけのこ 白菜 しょうが ピーマン しいたけ トマト	882 31.8	○	○	○

※ 献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。