



### カルシウムを蓄えるためには？

13～15歳は特にカルシウムを蓄えられる大切な時期です。カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られているので、こまめにとることが大切です。カルシウムを十分とって丈夫な骨を作りましょう！

飲み物(200mlあたりの)  
カルシウム量を比べてみると…



同じ200mlでも、牛乳からはたくさんのカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい特徴もあります。

カルシウムの多い食べ物も  
活用しよう！



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べるように心がけましょう。乳アレルギーのある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムが補えます。

★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。  
10月分は、9月18日(水)までに予約をしておくこと忘れなくて安心です！  
★マークシート予約をご利用の方へ★ 10月分のマークシート提出期限は、9月5日(木)です。

食材産地<6月分>		野菜	産地
<b>牛乳</b>	<b>産地</b>	ふなしめじ	長野、新潟
牛乳 (柳タカナシ 乳業の集乳エリア)	北海道、岩手、千葉、栃木、神奈川、岡山	きゅうり	群馬、福島、茨城、埼玉、千葉
<b>米</b>	<b>産地</b>	人参	千葉
米	国産	青ピーマン	茨城、宮崎、高知
<b>肉類</b>	<b>産地</b>	えのきたけ	長野、新潟
豚肉	鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉、埼玉	さやいんげん	インドネシア
鶏肉	岩手、宮城、福島、山形、青森、宮崎、北海道、鹿児島	もやし	静岡
<b>魚介類</b>	<b>産地</b>	れんこん	茨城
いか	ペルー	さつまいも	茨城、千葉
鮭	北海道	大根	青森、北海道、千葉
さば	ノルウェー	水菜	茨城
ホキ	ニュージーランド	白菜	茨城、長野、群馬
メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ	長ねぎ	茨城、千葉、栃木、埼玉
ちりめんじゃこ	インドネシア	フロッコリー	エクアドル
ぶり	長崎	ごぼう	青森、熊本、茨城
<b>野菜</b>	<b>産地</b>	にら	茨城、栃木、高知
玉葱	佐賀	かぼちゃ	メキシコ
キャベツ	茨城	エリンギ	長野、新潟
じゃがいも	長崎、鹿児島、茨城	大豆もやし	静岡
		小松菜	茨城、群馬

町田第三中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	みどりが丘 20組		
					1年	2年	3年
10月							
1	火	×	×	×	×	×	×
2	水	×	×	×	×	×	×
3	木	○	○	○	○	○	○
4	金	○	○	○	○	○	○
5	土	×	×	×	×	×	×
6	日	×	×	×	×	×	×
7	月	○	○	○	○	○	○
8	火	○	○	○	○	○	○
9	水	○	○	○	○	○	○
10	木	○	○	○	○	○	○
11	金	○	○	○	○	○	○
12	土	×	×	×	×	×	×
13	日	×	×	×	×	×	×
14	月	×	×	×	×	×	×
15	火	○	○	○	○	○	○
16	水	×	×	×	×	×	×
17	木	×	×	×	×	×	×
18	金	×	×	×	×	×	×
19	土	×	×	×	×	×	×
20	日	×	×	×	×	×	×
21	月	○	○	○	○	○	○
22	火	×	×	×	×	×	×
23	水	○	○	○	○	○	○
24	木	○	○	○	○	○	○
25	金	○	○	○	○	○	○
26	土	×	×	×	×	×	×
27	日	×	×	×	×	×	×
28	月	×	×	×	×	×	×
29	火	×	×	×	×	×	×
30	水	×	×	×	×	×	×
31	木	×	×	×	×	×	×
給食実施回数		12回	12回	12回	12回	12回	12回
金額		3720	3720	3720	3720	3720	3720

○・・給食あり    ×・・給食なし

【お問い合わせ先】  
●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について  
**給食コールセンター 菜友(サイユウ)**  
電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)  
●献立の内容について  
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当  
電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)  
FAX:050-3161-8681



### きりとり

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。  
リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。  
**給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます！** ぜひ、リクエストしてください!!  
※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。  
※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、**配膳員さん**に渡してください。締切はありません。



私は をリクエストします。