

7月の給食献立表

日	曜日	献立名	おやつ	行事予定
1	火	煮魚 具だくさんの味噌汁	お菓子 ジュース	
2	水	春雨の五目炒め ツナサラダ	ヨーグルト	
3	木	クリームシチュー りんごのサラダ	ゼリー	音楽教室
4	金	すき焼き風煮 チーズ	お菓子 牛乳	リトミック
7	月	ちらし寿司 すまし汁 すいか	お菓子 ジュース	エアロビクス セタ会 お誕生日会
8	火	ビーフカレー バナナ	パン ミルク	
9	水	とんかつ コンソメスープ	プリン	スイミング
10	木	豚汁 大豆といりこのごまがらめ	ヨーグルト	
11	金	鶏肉とちくわの煮物 フルーツヨーグルト	お菓子 ジュース	
14	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス 日本舞踊
15	火	魚のつみれ汁 五目ひじき	すいか	交通安全指導
16	水	唐揚げ 野菜スープ	ゼリー	
17	木	かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ	プリン	音楽教室
18	金	クリームシチュー りんごのサラダ	お菓子 牛乳	避難訓練
22	火	ビーフカレー バナナ	パン ミルク	エアロビクス 日本舞踊
23	水	麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え	ヨーグルト	
24	木	白身魚のフライ タルタルソース すまし汁	ゼリー	
25	金	肉じゃが フルーツヨーグルト	お菓子 ジュース	
28	月	ビーフカレー ヨーグルト	手作りおやつ	エアロビクス リトミック
29	火	そうめん汁 バナナ	お菓子 ジュース	
30	水	香ばし豚の甘酢サラダ コンソメスープ	プリン	
31	木	けんちょう風煮 春雨の酢の物	ゼリー	

*7日(月)白ごはんはいりません。29日(火)白ごはんは少なめでお願いします。

ビタミンは体づくりのサポーター！

ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。

主な水溶性ビタミン

ビタミンB1
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

ビタミンB2
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

ビタミンC
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

葉酸
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

ビタミンA
油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

ビタミンD
魚介類やきのこ類に多く含まれる。

ビタミンK
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

ビタミンE
サラダ油、プリなど。