

# 献立表

<p><b>金</b> 7月</p> <p>コッパパン・ハンバーグ・いんげんソテー はくとうスープ・はくとうデザート・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>4</b> 月</p> <p>ゆかりごはん・じゃがいも炒め・ぎゅうにゅう チリメンライス・わかめスープ・スクール ごまあえ</p>	<p><b>火</b> 8月</p> <p>バターロール・とりさしみ・くのびのさしみ ニまつとろ・レタスのびわ・ぎゅうにゅう ソーセージのソテー・スープ</p>
<p>今日のデザートの はくとうデザートには、 もものピューレが 入っていて とてもおいしいよ。</p> 	<p>しらす干しは、生乾きで 関東では、わかめ 関西では、よく乾燥 させたものを ちりめんじゃこ がびます。</p> 	<p>びわはおへその 方からへたに 向かって皮を はくとうまく むけますよ。</p> 
<p><b>6</b> 水</p> <p>ごはん・たらこフリカケ・ほけのいしやいし わかめ汁・みそ汁・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>7</b> 木</p> <p>ごはん・ぶたキチ・もやしナムル わかめスープ・れいし・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>8</b> 金</p> <p>コッパパン・スパニッシュオムレツ アスパラガスのソテー・ぎゅうにゅう</p>
<p>たらこは、すけとくだらの 卵巣を塩漬したもの でビタミンA以外の ビタミンが非常に 豊富なんですよ。</p> 	<p>わかめには、 アルギン酸が 多くあり、血圧や コレステロールを 下げてくれます。</p> 	<p>アスパラガスには、 スタミナをつけ、力を 増す アミノ酸「アスパラギン酸」 を大量に含む 野菜です。</p> 
<p><b>11</b> 月</p> <p>ごはん・ぶたにのしめがき・すもも こまついのお汁・さといも・ぎゅうにゅう ピカタ・あえ・えのきのお汁</p>	<p><b>12</b> 火</p> <p>コッパパン・フィッシュボール・ゆで ミネストローネ・ロン・ミニゼリ・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>13</b> 水</p> <p>ごはん・れんこんのいろあげ・ゆかり うちまめ・むらさきいも・ぎゅうにゅう お汁・チップス</p>
<p>豚肉は、良質のたんぱく質で 脂肪は少なめで ビタミンB群が 多く、 よく噛むことで 体力・気力を 高められます。</p> 	<p>フィッシュボールは、 ①... ②... ①～②... ②... ツナは、マグロ類の中では 身の赤みが薄く、脂肪 の少ない種類のキタナ の身を加熱加工したものです。</p> 	<p>れんこんには、ビタミンCは 根菜類ではNO.1。 体のむくみをとる力も もたっています。 ぬめり成分の 「ムケンは」は、胃の粘膜を 守ってくれます。</p> 
<p><b>14</b> 木</p> <p>ごはん・めばるののしめがき・もやし けんちん汁・わらびもち・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>15</b> 金</p> <p>ごはん・スライスチーズ・ツマ パン・キンスー・キウイフルーツ・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>18</b> 月</p> <p>エビシロップ・いんげんまめとわかめ フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>
<p>きなこには、 脳を活性化させる 効果の高い 食品です。</p> 	<p>かぼちゃには、 ビタミンA・C・Eが たっぷりです。 ガゼをひきにくく する体質を作ります。</p> 	<p>えびには、高たんぱく質で、 「タウリン」の量はNO.1。 強い抗酸化力をも 持つ赤い色素 「アスタキサンチン」も 豊富です。</p> 

19 オリーブパン、スープカレー  
火 ワケサラダ、グレーフルーツ、ぎゅくにゅう

今日のオリーブパンは  
少しうっちぎって  
スープカレーに  
つけて食べてください。ね。

20 れいめん、ピロカウポーク  
水 えだまめ、ミルク、ぎゅくにゅう

えだまめに含まれる  
葉酸の量は  
トップクラスで  
ビタミンCも豊富  
です。

21 ごはん、マポポロウカ、ミニマト  
木 いんげんのピロチツアス、とくにゅう、ぎゅくにゅう

ミニマトは  
①...1こ  
②...2こ  
ピロチツには  
学習能力を高める  
「レシチン」が  
多い食品です。(M)

22 うずまきパン、アフリカツツコム、ワインふう  
金 カリフラワーのマカロニ、おぎサラダ、おきのスープ、ぎゅくにゅう

牛肉には良質な  
たんぱく質と鉄を  
豊富に含み  
貧血に交か果  
あります。

25 ごはん、とろふとえびのくおに  
月 ししもの、ばいにく、オレンジ、ぎゅくにゅう

ビタミンCとB1が  
オレンジは豊富。  
バレンツアオレンジは  
ビタミンCが少  
なB1が多いです。(M)

26 ニくとうパン、ホクリテのトマトソース  
火 ブロッコリーの、きのこの、リンゴ、ぎゅくにゅう

ブロッコリーはキャバツの  
のカリフラワーを改良  
して作られたもの  
です。

27 ひじき、ゆばのすまじる  
水 1=んじんゼリー、ぎゅくにゅう

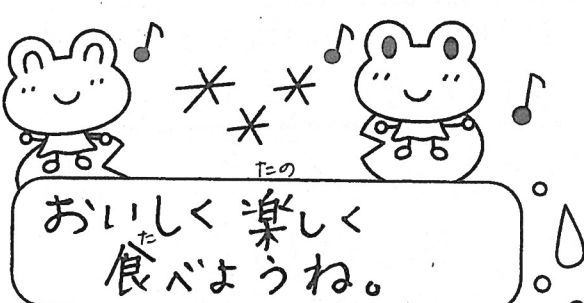
ひじきにはカルシウム、  
マグネシウム、鉄  
などのミネラルが非常  
に多い食品です。

28 ごはん、とりのからあげ、ひりから  
木 はるまめスープ、ドライブルーベリー、ぎゅくにゅう

鶏肉には消化吸収率の  
よい高たんぱく質が  
豊富で、皮と骨の  
周りには皮つや  
長髪の本材料になる  
「コラーゲン」が  
たっぷりあります。

29 コッパン、ケチャウフラン、カレーキャバツ  
金 ミニマト、ベコンとじがは、ヨーグルト  
の、ぎゅくにゅう

キャバツ類には特有の  
成分「ビタミンU」  
(キャバツ)には  
胃腸の粘膜を  
守ってくれるパワーが  
あります。



- 虫歯をつくらないひけつは？
- ① 甘くて歯にくっつきやすいお菓子(チョコレート、キャラメル、クッキーなど)はひかえめに!
  - ② ごはんやおやつは決められた時間に食べるようにしましょう。
  - ③ 食べ物はひとくち30回以上かんで、だ液をたくさん出しましょう!

歯磨きの習慣をつけましょう

