

給食だより



暑い日が少しずつ増えてきました。日差しや暑さで疲れがたまります。上手に休息をとりながら過ごしましょう。

令和7年6月30日（月）
札幌市立西白石小学校
札幌市立北郷小学校

ビタミンの働きを知ろう

ビタミンはおもに体の調子をととのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン（A、D、E、K）と水溶性ビタミン（B群、C）の2種類にわけられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。

水溶性ビタミンはとりすぎても排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

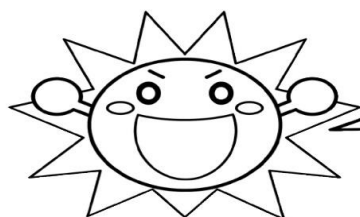
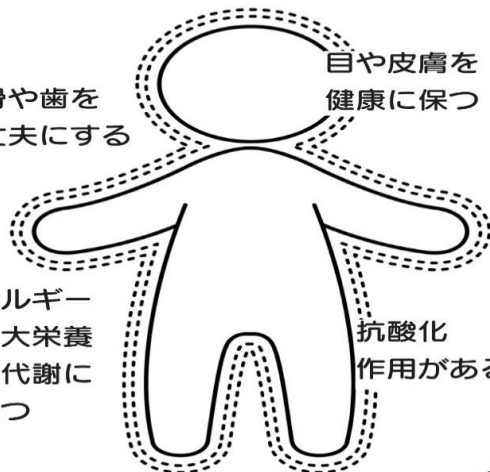
Vitamin

骨や歯を
丈夫にする

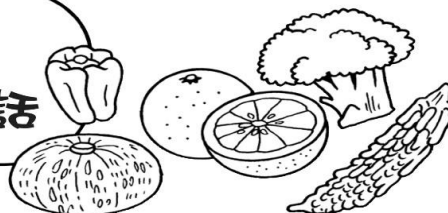
目や皮膚を
健康に保つ

エネルギー
や三大栄養
素の代謝に
役立つ

抗酸化
作用がある



紫外線と ビタミンのお話



夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。

運動量が多い人 & 疲労回復に 『ビタミンB1』

ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーに変わるときに必要なビタミンです。また、不足すると疲れやすくなります。よく運動する人、糖質（ごはんやパン、めん類）などを多くとっている人や、疲れやすい人は積極的にとりたい栄養素です。豚肉、鮭、うなぎ、種実類、玄米などに多く含まれています。



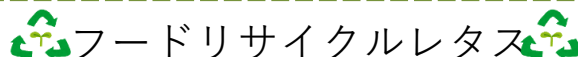


予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

	1日 いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	2日 6年修学旅行 チキンカレーライス 小松菜としめじのサラダ	3日 6年修学旅行 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ 果物	4日 6年休み タコライス かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー
	・大麦、しらす干し、ごま、小松菜 ・豆腐、わかめ、長ねぎ ・メンチカツ	・鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、グリーンピース、小麦粉 ・ハム、小松菜、コーン、ブナシメジ、ごま	・あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳 ・ハム、コーン、キャベツ、ごま油 ・プラム(予定)	・豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、コーン、レタス、小麦粉、トマト ・かぼちゃチーズフライ ・沖縄パインゼリー
7日 冷やしたぬきうどん バターポテト 洋なし缶	8日 ひじきごはん みそ汁 サワラのごまフライ	9日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げエビシュウマイ たたききゅうり	10日 背割りコッペ セルフドック キャロットポタージュ 冷凍みかん	11日 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ
・アサリ、エビ、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれん草、長ねぎ、干しシイタケ ・じゃが芋、バター、牛乳、スキムミルク ・洋なし缶	・大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース ・高野豆腐、小松菜 ・さわら、小麦粉、卵、パン粉、ごま	・豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、リンゴ、小麦粉 ・エビシュウマイ ・きゅうり、ごま、ごま油	・チキンウインナー ・ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳 ・冷凍みかん	・豚肉、豆腐、じゃが芋、コンニャク、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ ・いわしのカリカリフライ ・ほうれん草、白菜、ごま
14日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	15日 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	16日 とり天丼 みそ汁 磯あえ	17日 横割りバンズ タラフライ ポテトスープ りんご缶	18日 カレーライス もやしのごまサラダ
・ハム、人参、きゅうり、コーン、ごま、玉ねぎ、生姜、ニンニク ・じゃが芋、きなこ ・黄桃缶	・大麦、ベーコン、人参、玉ねぎ、ニンニク、コーン、ほうれん草 ・メンチカツ ・みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶	・鶏肉、小麦粉、卵、片栗粉 ・じゃが芋、わかめ、長ねぎ ・小松菜、もやし、焼きのり	・たら、小麦粉、卵、パン粉 ・ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ ・りんご缶	・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、リンゴ、グリーンピース、小麦粉 ・もやし、ほうれん草、人参、コーン、ごま
21日 海の日 	22日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶	23日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす	24日 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト	25日 スタミナ丼 みそ汁 果物
	・大麦、豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、干しシイタケ、グリーンピース、ごま油 ・白花豆コロッケ ・黄桃缶	・ベーコン、小松菜、春雨、コーン ・ひじき春巻き ・なす、豚肉、人参、長ねぎ、干しシイタケ、片栗粉	・ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ・キャベツ、人参、コーン ・ミニトマト	・豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、リンゴ、片栗粉、ごま ・キャベツ、油揚げ ・すいか(予定)

★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。
 ★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。
 ★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。



7月4日のタコライスには、フードリサイクルで栽培されたレタスを使用します。

札幌市では、給食の調理ででた野菜くずや食べ残しから作られた堆肥を使って野菜を栽培し、給食でその野菜を食べるフードリサイクルを進めています。

