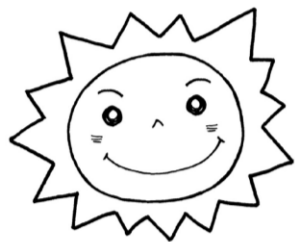


日	曜日	献立名	食品名					栄養価			
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
			血液・骨・歯をつくる【あか】		体の調子を整え、抵抗力をつける【みどり】		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる【きいろ】				
			たんぱく質	無糖質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物				脂質
1	月	 ごはん いわしの生姜煮 高野豆腐の煮物 かきたま汁	いわし生姜煮 高野豆腐 たまごとうふ	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	干しいたけ えのきだけ	米 じゃがいも さとう 片栗粉		エネルギー たんぱく質 脂質	740 30.2 23.4	kcal g g
2	火	 減量ごはん わかめうどん ひじきの含め煮 枝豆（サヤ付き）	とり肉 油あげ かまぼこ ぶた肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 青ねぎ えだまめ（さや付き）		米 くず入りうどん さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	704 26.4 17.2	kcal g g
3	水	 ごはん 肉団子の甘酢あん こもく豆 塩こうじ汁	とり肉だんご だいず 油あげ	牛乳 刻み昆布	かぼちゃ ピーマン にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ れんこん だいこん ごぼう えのきだけ 土しょうが	米 さとう 片栗粉 こんにゃく 塩こうじ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	713 26.9 17.0	kcal g g
4	木	 揚げパン なすとトマトのペンネ 海藻サラダ 野菜スープ ミルメーク	ベーコン とり肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ なす にんにく きゅうり コーン キャベツ	パン さとう グラニュー糖 マカロニ ミルメーク	米油 オリーブ油 ドレッシング（玉ねぎ）	エネルギー たんぱく質 脂質	816 25.5 32.1	kcal g g
5	金	 麦入りごはん 星型ハンバーグ ごま和え セタ汁	ハンバーグ サラダチキン 油あげ	牛乳	えだまめ にんじん オクラ	キャベツ えのきだけ	米 麦 さとう 片栗粉 ふしろうめん	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	696 27.2 18.6	kcal g g
8	月	 減量ごはん 夏野菜カレーうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす にんにく ごぼう れんこん	米 うどん	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	906 24.5 25.3	kcal g g
9	火	 ごはん ユーリンチー おかか和え 冬瓜スープ	とり肉 かつお節 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 白ねぎ にんにく キャベツ 切干だいこん とうがん 干しいたけ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	758 29.2 26.3	kcal g g
10	水	 ごはん 肉みそ丼（具） パンサンスープ トック	ぶた肉 だいず 赤みそ みそ ハム とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 土しょうが きゅうり きくらげ だいこん はくさい	米 さとう はるさめ トック	ごま油 ごま 中華風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	736 26.8 18.6	kcal g g
11	木	 チキンカツサンド （背割りパン・チキンカツ・キャベツ） ひじきのサラダ マカロニスープ ミックスゼリー	チキンカツ ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ コーン だいこん	パン マカロニ カットゼリー（サイ ダー） カットゼリー（はちみつ レモン）	米油 ドレッシング（ごま クリーム）	エネルギー たんぱく質 脂質	728 29.3 23.2	kcal g g

※栄養価（エネルギー、たんぱく質）は平均値を記載しています。

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。