



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
1 (火)	ごはん	とりにくとはるさめの スープ ガパオライスのぐ れいとうパイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ バジル ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ パイン	こめ はるさめ さとう	あぶら	564		はし
									21.4	こざかな	スプーン
2 (水)	パン レーズンクリーム	レタススープ ミートオムレツ オーロラソテー	ベーコン ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン マヨネーズ	あぶら レーズンクリーム	581		はし
									21.2	くだもの	
3 (木)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ みかん パイン もも	ナン じゃがいも ゼリー	カレーウ あぶら	562		スプーン
									21.1	かいそう	
4 (金)	なめし	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおな	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	こめ さとう ごまあぶら ヤーコンめん じゃがいも こんにやく	あぶら ごま さとう ごまあぶら	568		はし
									19.1	さかな	
7 (月)	ごはん	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しいたけ なす	こめ ビーフン たなばた デザート	あぶら オリーブオイル	604		はし
									21.1	かいそう	スプーン
8 (火)	ごはん	とりにくとららのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら あぶら	600		はし
									21.4	こざかな	
9 (水)	パン ブルーベリージャム	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ パセリ	パン ジャム マカロニ	バター	545		はし
									23.3	にゅうせいひん	
10 (木)	ごはん	トック じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ トック じゃがいも	ごまあぶら	544		はし
									19.3	だいすせいひん	
11 (金)	ぎゅうめし	もずくじる ごもくあつやきたまご フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく あつやきたまご	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにやく あんぱんプリン	あぶら	557		はし
									21.7	きのこ	スプーン
14 (月)	ごはん	ワンタンスープ とりにくのチリソース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	こめ さとう ワンタン でんぶ	あぶら	594		はし
									22.1	くだもの	
15 (火)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら	562		はし
									20.5	しゅじつ	
16 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	バター	538		はし
									20.3	にゅうせいひん	
17 (木)	ごはん ひじきのり すいか	ごもくスープ にらたま すいか	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじきのり ひらてん	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら		559		はし
									22.4	いも	

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

ねっしゅうしょう ぶ ぼう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



気温が高くなっていくこの時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

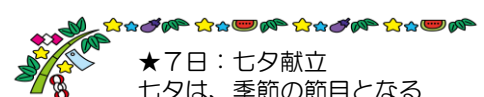


★1日：ガパオライスの具

ガパオライスはひき肉やたけのこ、ピーマンなどを甘辛く味付けしたタイ料理です。ごはんの上にのせていただきます。

★4日：ヤーコン麺

ヤーコンはキク科の根菜で、オリゴ糖や食物繊維などを豊富に含み、ダイエットや生活習慣病の予防に注目されている野菜です。「ヤーコン麺」はヤーコンを練りこんで作った麺です。



★7日：七夕献立

七夕は、季節の節目となる

「五節句」のひとつです。スープに入っているビーフンは「天の川」を、オクラは夜空に浮かぶ「お星さま」をイメージしています。

