

日 曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
3 月	○むぎごはん ●マーボー豆腐 ★ハンサンス	●ぶたにく とうふ あかみそ ★たまご ハム	牛乳	○こめ むぎ ●でんぷん ●★さとう ●ほろさめ	●あぶら ●★あぶら ごま	●★にんじん ★にら	●たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ ★きゅうり キャベツ	●酒 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 ★塩 酢 しょうゆ	★卵
4 火	○むぎごはん ●にくじゃが ★わかめとツナのコマサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ★ワカメ	○こめ むぎ ●じゃがいも さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにゃく ★キャベツ きゅうり	●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ 酢	
5 水	○しよくパン ◆だいすといりこのかおりあげ ●クラムチャウダー ★ひじきサラダ	●ベーコン あさり ◆だいす ★ハム	牛乳 ◆いりこ あおのり	○しよくパン ●じゃがいも ◆でんぷん	●◆あぶら ★マヨネーズ	◆にんじん ねぎ	◆たまねぎ コーン パセリ ★キャベツ きゅうり	●シチュールー しょうゆ 酒 塩 こしょう ◆しょうゆ ★塩 こしょう	●乳 あさり ★卵
6 木	○むぎごはん ◆さかなのハンバーグおろしソース ●にらたまじる ★やさいのごまあえ	◆魚ハンバーグ ●たまご ベーコン	牛乳	○こめ むぎ ◆★さとう ●でんぷん	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	◆たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 ガラスープ ◆しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵
7 金	○げんまいパン ◆いわしのカリカリフライ ●あまのがわスープ ☆おほしさまゼリー ★きらきらサラダ	◆いわしカリカリフライ ●ミートボール	牛乳	○げんまいパン ●そうめん ☆たなばたゼリー	○あぶら	●にんじん パセリ ★トマト	●えのきだけ たまねぎ しめじ ★オクラ コーン きゅうり	◆しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ★ドレッシング	★乳
10 月	○むぎごはん ●おやこに ◆てづくりつくだに ★にらのあえもの	●とりにく たまご ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●でんぷん ●★さとう ●ほろさめ	●あぶら ●★あぶら ◆ごま	●★にんじん ★にら	●たまねぎ ★もやし キャベツ	●酒 塩 みりん しょうゆ ★しょうゆ 酢 ◆酢 しょうゆ みりん	●卵 ◆昆布
11 火	むぎごはん セレクト給食(◆カレークノーテル ◇レバー入りチキンメンチカツ) ★やさいのいそあえ ●とうふすましじる	●とうふ かつおぶし ◇レバー入りチキンメンチカツ ◆カレークノーテル	牛乳 ●わかめ こんぶ	○こめ むぎ ◆でんぷん こんぶ ◆★さとう	◆あぶら	●★にんじん	●たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	●しょうゆ 塩 ★しょうゆ	
12 水	○しよくパン ●ドライカレースパゲティ ★にんじんサラダ	●ぶたにく ★たまご ツナ	牛乳 ●こなチーズ	○しよくパン ●スパゲティめん	●★あぶら	●★にんじん	●たまねぎ トマト しょうが マヨネーズ にんにく グリルベ-ス ★キャベツ きゅうり レモン果汁	●ソース 塩 こしょう ワイン カレー ★塩 こしょう 酢	★卵 ●乳
13 木	○むぎごはん ◆アジごまフライ ●かきたまじる ★きゅうりのごまあえ	◆アジごまフライ ●たまご かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●でんぷん	●◆あぶら ★ごま ごま油	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ えのき ★きゅうり もやし	●ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ ★塩 しょうゆ	●卵
14 金	○こめこパン ●だいすとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす	牛乳 ★ヨーグルト	○こめこパン ●じゃがいも ●★さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マッシュルーム にんにく ★みかん(缶) カブ ｺ もも(缶) バイ(缶) バナ	●ワイン 塩 こしょう ソース ケチャップ	★乳
18 火	○むぎごはん ◆ひじきのりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのピーナッツあえ	●ぶたにく あつあげ	牛乳 ◆ひじきのりつくだに	○こめ むぎ ●じゃがいも でんぷん ●★さとう	●★あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●かぼちゃ	●たまねぎ えだまめ こんにゃく ★きゅうり もやし キャベツ	●しょうゆ みりん さけ ★す しょうゆ 塩 こしょう	
19 水	○まるわりパン ◆かぼちゃひきにくサンドフライ ★タコのマリネ ●トマトとたまごのスープ	●ベーコン たまご ◆かぼちゃひきにくサンドフライ ★タコ	牛乳	○まるわりパン ★さとう ●でんぷん	●◆★あぶら	●トマト パセリ ★にんじん	●たまねぎ にんにく キャベツ ★きゅうり コーン キャベツ	★塩 こしょう しょうゆ 酢 ◆コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢 ●ケチャップ	●卵 ★タコ
20 木	○なつやさいカレー ★にらサラダ ◆ゼリー	○ぶたにく	牛乳 ○こなチーズ ★かぼ	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう ◆ゼリー	○あぶら ★ごま	○★にんじん ○かぼちゃ トマト ★にら	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが ★キャベツ きゅうり	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース ★酢 しょうゆ	○乳

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

食事は3食きちんと食べよう!  
栄養バランスのよい食事をきちんととり、夏ばてを防ぎましょう

暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)といった栄養素が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏ばて」とよばれる体調不良を引き起こします。

「夏ばて」を防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。



## 暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

### 水分の補給法

#### ●3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



#### ●野菜や果物からとる!

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水が麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



#### ●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。

