

日曜日	献立名	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	エネルギーたんぱく質脂質
1 (金)	びわ湖の日 【青花献立・湖魚料理】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 【小あゆのケチャップあえ】 野菜サラダ マカロニスープ	牛乳 小あゆ 大豆 ベーコン	コッペパン 三温糖 でんぷん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも マカロニ	青花粉 はくさい チンゲン菜 にんじん たまねぎ パセリ	626 kcal 24.5 g 19.5 %
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め もやしと小松菜のごま和え 五目みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 三温糖 白ごま さつまい芋	にんじん たまねぎ こまつな もやし 切干しいたごん 青ねぎ	594 kcal 25.3 g 16.5 %
5 (火)	【岡山県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【あなごかば焼き】 白玉汁 【白桃ゼリー】 たくあん漬 ◎	牛乳 あなご 鶏肉 焼きかまぼこ わかめ	米 麦 白玉もち 白桃ゼリー	にんじん たまねぎ えのきたけ たくあん漬	633 kcal 23.7 g 13.6 %
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 春巻き 味付きゆりり 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 焼きかまぼこ えびうずら卵	米 麦 ひまわり油 ごま油 三温糖 でんぷん	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース	641 kcal 24.8 g 19.3 %
7 (木)	【七夕献立・青花献立】 【ちらしずし】 牛乳 えびの青花天ぷら 【草津メロン】 【七夕汁】 ◎	焼きのり 牛乳 えび かまぼこ 豆腐	米 麦 さとう ひまわり油 そうめん 小麦粉	草津メロン にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ 青花粉	638 kcal 20.6 g 15.6 %
8 (金)	【かみかみ献立】 食パン 牛乳 【いかのマリネ】 【ごぼうサラダ】 コーンポタージュ いちごジャム ◎	牛乳 いか ひよこ まめ 鶏肉 生ク リーム	食パン ひまわり油 三温糖 醤油ドレッシング 小麦粉 油 いちごジャム	たまねぎ 赤ピーマン ごぼう にんじん とうもろこし パセリ	708 kcal 32.4 g 22.9 %
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 牛肉の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛肉 花かつ お 油揚げ わかめ みそ	米 麦 三温糖 白ごま	チンゲン菜 にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	644 kcal 22.6 g 22.6 %
12 (火)	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ 【小松菜のしめじあえ】 【筑前煮】	牛乳 ほっけ 鶏肉 昆布	米 麦 ひまわり油 三温糖 さといも	こまつな しめじ にんじん ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん	618 kcal 28.4 g 17.4 %
13 (水)	夏野菜のカレーライス 牛乳 ツナとキャベツのソテー フルーツ寄せ 福神漬 ◎	牛肉 牛乳 まぐろ 油漬	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 カレールウ 三温糖	たまねぎ にんじん なす とうもろこし ピーマン トマト キャベツ みかん りんご パインアップル 福神漬	706 kcal 24.5 g 20.9 %
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 ユーリンチー きゅうりともやしの中華あえ もずくの卵スープ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 鶏卵	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 ごま油 春雨 中華ドレッシング	にんにく しょうが 白ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ にら	642 kcal 23.7 g 22.4 %
15 (金)	【食育の日・世界の料理】 黒糖パン 牛乳 【チーズオムレット】 キャベツとコーンのサラダ 【ラタトゥイユ】 お楽しみデザート ◎	牛乳 チーズオムレ ツ 鶏肉	コッペパン 黒砂糖 青じそドレッシング オリーブ油 お楽しみデザート	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン 赤ピーマン トマト にんにく	709 kcal 26.6 g 24.3 %

☆毎月19日は食育の日です。
◎はスプーンの付く日です。

水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意