

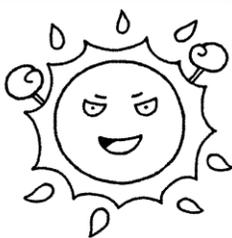
日	曜日	こんだて名	主な材料と働き						栄養価	
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん 牛乳 セノビーゼリー ぶたキムチ丼の具 うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 みそ うずら卵	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ 白菜 人参	干しいたけ 小松菜 ねぎ 切干大根 にら もやし	ごめ ごま油 さとう	マロニー 油 ゼリー	789 20.0	29.7 2.6
2	火	ごはん 揚げぎょうざ わかめスープ 揚げ餃子は2つずつです	牛乳 なると いわし	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんにく しめじ 玉ねぎ	しょうが 人参 大根 こんにゃく 枝豆	ごめ さとう アーモンド	油 でんぷん	812 25.2	27.9 3.0
3	水	ごはん ひやっこ さば塩こうじカレー焼き	牛乳 (しょうゆ) みそ	さば 油あげ とうふ	人参 大根 小松菜	ごぼう こんにゃく	ごめ 油	じゃがいも	794 26.2	30.3 2.6
4	木	食パン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 (チョコクリーム) ハムチーズピカタ はちみつレモンゼリー	牛乳 卵 チーズ	とり肉 ハム	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	パン さとう チョコクリーム ゼリー	油 じゃがいも	896 24.7	30.9 3.6
5	金	ごはん チキンレモンハーブ焼き 七タ汁 チキンレモンハーブ焼きは2つずつです	牛乳 ツナ 大豆 豆腐	とり肉 さつまあげ ひじき たら なると	人参 ねぎ 三つ葉	さやいんげん えのきたけ	ごめ さとう	油 ゼリー	748 18.4	27.7 3.4
8	月	ごはん 牛乳 (青じそドレッシング) チキンカレー もやしとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 スキムミルク	とり肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ もやし	しょうが 人参 キャベツ	ごめ 油 ドレッシング	じゃがいも カレールウ	794 15.8	27.5 3.1
9	火	ごはん 牛乳 がんもどきのそぼろ煮 (のりふりかけ) たらめのガーリック立田揚げ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 たら がんもどき わかめ	のり ぶた肉 油あげ みそ	人参 大根 えのきたけ	こんにゃく 枝豆	ごめ でんぷん	さとう 油	793 24.0	34.4 3.2
10	水	ごはん とり肉のごまだれがけ 春雨スープ	牛乳 野菜炒め	とり肉 みそ	しょうが 人参 しめじ もやし	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	ごめ ごま油 油	ごま さとう はるさめ	751 17.4	34.9 3.2
11	木	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース (イタリアンドレッシング) 牛乳 カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶた肉	とり肉	えのきたけ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	人参 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 ドレッシング	油 さとう じゃがいも	774 29.1	29.5 4.4
12	金	ごはん 和風肉団子 じゃが芋とわかめのみそ汁 和風肉団子は2つずつです	牛乳 切干大根 アップルシャーベット	ぶた肉 油あげ わかめ	人参 切干大根 干しいたけ りんご	こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごめ さとう	油 じゃがいも	820 19.8	27.9 3.2
16	火	ごはん 牛乳 シークワサーゼリー 豚丼の具 けんちん風汁	牛乳 とり肉 油あげ	ぶた肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ	人参 しらたき 大根 干しいたけ	ごめ さとう	油 ゼリー	770 16.7	32.4 2.7
17	水	ごはん はるまき ワンタンスープ	牛乳 ホイコウロウ こざかな大豆	ぶた肉 いわし	ねぎ 人参 キャベツ もやし	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごめ でんぷん ごま油	油 小麦粉	897 29.3	30.3 3.3
18	木	バターロール チキンのチーズ焼き (ごまドレッシング) メロン 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ	とり肉 ベーコン	人参 トマト キャベツ にんにく パセリ	ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ メロン	パン マカロニ ドレッシング	じゃがいも 油 ごま	837 38.0	30.7 3.5

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	806	30.3	23.4	3.2
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう! 水分補給は何を飲む?



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。