



日	曜	こ	んだ	て	お	も	な	食	品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	(月)		コーヒー牛乳	チーズ揚げパン	野菜スープ(アヒアコ)	野菜サラダ(ホガオ)	コーヒーミルク	脱脂粉乳 チーズ ツイストパンなたね油 カレー粉 精製塩 こしょう	とり肉 ジャがいも スイートコーン ねぎ 青ピーマン にんにく みつば 自然塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	ウインナー 三温糖 米サラダ油 キャベツ こまつな にんじん にんにく ホールトマト缶 自然塩 こしょう クミンシード	636	19.8
			豚キムチ丼	春雨スープ	冷凍みかん	ふた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 しょうが たまねぎ キムチ にら 清酒 自然塩 こしょう しょうゆ	とり肉 はるさめ にんじん スイートコーン こまつな 清酒 自然塩 こしょう しょうゆ	冷凍みかん				
			五目ご飯	いわしのねぎ塩焼き	おかか和え	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	いわし ごま油 ねぎ レモン汁 清酒 しょうゆ 自然塩 こしょう	かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 清酒 しょうゆ				
			冷やしごまだれ中華	わかじゃがバター	みそ とり肉 蒸し中華めん ごま油 三温糖 ごま ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり しょうゆ 穀物酢 ラー油 トウバンジャン 芝麻醬 清酒	じゃがいも バター 炊き込みわかめ						
7	(金)		ちらし寿司	星型もち入りすまし汁	寒天(星型寒天)ポンチ	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干ししいたけ 清酒 穀物酢 自然塩 しょうゆ	とり肉 星型米粉もち にんじん 干ししいたけ こまつな 清酒 自然塩 しょうゆ みりん	星型杏仁豆腐(乳味・オレンジ味) 粉寒天 さとう みかん缶 りんご缶 ぶどう酒	633	22		
			はちみつレモントースト	枝豆のポターージュ	チキンサラダ	ソフトマーガリン 食パン はちみつ さとう レモン汁	牛乳 生クリーム バター えだまめ 米 ジャがいも たまねぎ 自然塩 こしょう	とり肉 三温糖 米サラダ油 ごま きゅうり キャベツ にんじん 自然塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 穀物酢				
			赤米ごはん	トマトシチュー	コールスローサラダ	米 赤米 むぎ 米サラダ油 清酒	ふた肉 米サラダ油 ジャがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト缶 オールスパイス 自然塩 こしょう トマトケチャップ	にんじん キャベツ スイートコーン さとう 米サラダ油 自然塩 こしょう 穀物酢				
12	(水)		炊き込み昆布ご飯	さばの竜田揚げ	辛子和え	こんぶ ふた肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん しょうゆ 清酒	さば でん粉なたね油 しょうが しょうゆ 清酒	にんじん こまつな もやし しょうゆ 洋からし	661	25.3		
			鶏肉とほうれんそうのスパゲティ	ツナサラダ	フロースヨーグルト	ベーコン とり肉 スパゲティ 米サラダ油 三温糖 とうがらし にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト缶 精製塩 トマトケチャップ 自然塩 こしょう しょうゆ	ツナ 三温糖 米サラダ油 みずな キャベツ にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢	フロースヨーグルト(みかん味)				
			ジョア(白ぶどう)	チキンカレーライス	こんにゃくサラダ	ジョア(白ぶどう)	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 ジャがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 自然塩 こしょう ガラムマサラ	サラダこんにゃく 米サラダ油 ごま油 にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり しょうゆ こしょう 穀物酢 自然塩 しょうゆ				
14	(金)		595	21.4								

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けず元気な毎日を過ごすためにも、早起き早寝で生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけてください。



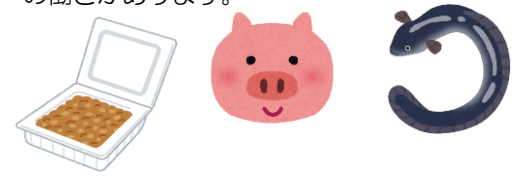
## 夏ばてをしないためには……

暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが低下します。食欲がなくなったり、腹痛、下痢や便秘などが起こったりします。また、体の冷やしすぎは、夏バテの原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物など1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。



## 夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。大豆製品やうなぎは疲労回復の働きがあります。



梅干しに含まれるクエン酸やレモンに含まれるビタミンCは、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。



トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

