

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ツナサラダ (青じそドレッシング)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ コーン レモン	キャベツ	コッペパン じゃがいも	マーガリン 生クリーム		802 33.7
2 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの南蛮漬け 浦上そば	さば 豆腐 卵 歌肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし ごぼう	たまねぎ えのきたけ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	850 34
3 (木)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが ひよつづの酢のもの 生パイン のりのつくだ煮	豚肉 錦糸卵	牛乳 ひよつづの のり	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	パインアップル つきこんにやく	じゃがいも こめ 砂糖 春雨	ごま 油		823 24.1
4 (金)	牛乳 はちみつパン 千切り野菜のスープ チーズオムレツ 青じそスパゲティ	チーズオムレツ 鶏肉 ベーコン (卵・乳なし)	牛乳	にんじん しそ	キャベツ コーン エリンギ	たまねぎ セロリー	はちみつパン スパゲティ	油		820 35
7 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 えびぎょうざ クープイリチー	エビぎょうざ 豆腐 麦みそ 豚肉	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん ねぎ	とうがん えだまめ	なす	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干し	770 23.7
8 (火)	牛乳 たまごパン コンソメスープ ローストチキン コールスローサラダ	鶏肉もも ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ りんごピューレ	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		857 36.6
9 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ マーボーなす 野菜ふりかけ オレンジ	合びき肉 うずら卵 豚肉もも 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	オレンジ たまねぎ しょうが	なす たけのこ きくらげ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油		795 27.4
10 (木)	牛乳 麦入りゆかりごはん 鶏ごぼう汁 さんまのみぞれ煮 アーモンドあえ	さんまのみぞれ煮 鶏肉 薄揚げ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう	板こんにやく だいこん	こめ おおむぎ 砂糖	アーモンド	煮干し 出し昆布	780 28.6
11 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ フレンチサラダ グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	グレープフルーツ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも ひよこ豆 砂糖インゲン豆	油		796 29.7
14 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ゴーヤチャンプルー 冷凍黄桃	豆腐 合びき肉 卵 高野豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん には	たまねぎ にがうり	冷凍黄桃 しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		873 31.2
15 (火)	牛乳 食パン チンゲン菜のスープ チーズポテト ミニトマト 一食ナッツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ミニトマト チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ		食パン じゃがいも	ピーナッツ アーモンド 油		841 33.6
16 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの きびなごの磯辺揚げ 塩もみきゅうり	厚揚げ きびなご 豚肉 てんぷら	牛乳 青のり	にんじん キヌサヤ	きゅうり 板こんにやく たけのこ	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ 小麦粉 砂糖	油	出し昆布	872 34.4
17 (木)	牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	合びき肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン 赤ピーマン	冷凍みかん キャベツ えだまめ りんごピューレ	たまねぎ なす コーン	こめ おおむぎ 砂糖	油		907 24.3
18 (金)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のレモンソース ほうれん草のソテー	タラ 鶏肉	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん 黄ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ レモン	もやし セロリー	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 オリーブ油		762 35.5

基準値
820kcal
30.0g

暑い夏



熱中症に気をつけましょう!

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。

今月の佐世保産 (予定)

米 牛乳 なす
冬瓜 きゅうり 煮干し
ほうれん草 パセリ
アスパラガス トマト
にがうり(ゴーヤ) かぼちゃ

今月の長崎県産 (予定)

じゃがいも えのきたけ
生しいたけ エリンギ
しょうが

どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意!
ペットボトル入り
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。

