

日	曜日	こんだて	体内での働き			園 小5 中学校		
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの	I類 タンパク 脂質		
1	水	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 小松菜のごまヨネーズ和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 小あゆ チキンハム 納豆	こめ 強化米 砂糖 Egg フーマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	417 19.2 14.6	680 30.9 21.7	786 35.8 24.6
2	木	ごぼうメンチカツバーガー (パンズパン、ごぼうメンチカツ、 一食トマトケチャップ) 牛乳 ツナサラダ コーンシチュー 一食オレンジ	ごぼうメンチカツ 普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ)	パンズパン じゃがいも キャノーラ油 バター ホワイトルウ 青じそセビーチェドレッシング	たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ きゅうり キャベツ オレンジ	446 17.3 16.8	736 28.0 26.6	813 30.9 29.5
3	金	ごはん 牛乳 冷やっこのねぎみそかけ キャベツのごま和え 五目うま煮	普通牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん こん にゃく ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり	435 17.4 13.6	697 25.8 18.7	808 30.4 21.9
6	月	塩ラーメン 牛乳 油淋鶏 中華風サラダ	豚肉 なんと 普通牛乳 鶏肉	中華めん キャノーラ油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン ねぎ	451 22.0 16.2	703 35.3 25.2	776 39.3 28.1
7	火	夏野菜カレーライス 牛乳 星型ハンバーグ 野菜の青じそドレッシングサラダ 天の川ソーダゼリー	豚肉 チーズ 普通牛乳 星型ハンバーグ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも バター カレールウ まろやかカレールウ 天の川ソーダゼリー	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ビーマン えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	499 17.9 16.7	742 25.0 21.8	864 29.9 25.7
8	水	ごはん 牛乳 ぶりのフライ きゅうりの南蛮漬け 肉じゃが	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 ぶりのフライ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり いんげんまめ	475 18.6 16.0	719 26.1 21.6	825 29.6 24.6
9	木	ゆかりごはん 牛乳 イカのオイル焼き れんこんのきんぴら 夏のっペ スクールヨーグルト	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 いか さつま揚げ ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも でん粉 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	ゆかり しいたけ にんじん とうがん れんこん こんにゃく オクラ いんげんまめ	452 21.9 13.4	680 31.5 17.5	758 35.3 18.7
10	金	豚キムチ丼 牛乳 たこナゲット きゅうりのナムル	豚肉 普通牛乳 鶏肉 たこナゲット	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉 キャノーラ油 塩中華ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ にんじん ごぼう にら きゅうり もやし	427 17.4 15.7	727 29.3 25.1	806 32.2 27.1
13	月	黒糖パン 牛乳 ぶりぶりチキン ポパイサラダ ガンボスープ トリプルゼリー	普通牛乳 ウインナー あさり だいず 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 トリプルゼリー	トマト たまねぎ オクラ セロリー にんにく ほうれんそう キャベツ スイートコーン にんじん	449 21.7 18.4	695 32.3 25.4	781 36.3 28.5
14	火	ごはん 牛乳 多菜包子 パンパンジーサラダ モロヘイヤ入り卵スープ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン 多菜包子 鶏肉	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング	スイートコーン たまねぎ にんじん しょうが モロヘイヤ きゅうり キャベツ	421 14.0 17.0	716 22.5 27.3	787 24.5 29.3
15	水	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え なす入りみそ汁 冷凍みかん	普通牛乳 豆腐 みそ 油揚げ さば	こめ 強化米 砂糖 でん粉 ごま	なす にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな みかん	469 18.9 20.3	689 26.6 26.3	781 29.9 29.8
16	木	キャロットピラフ のむヨーグルト さけのマリネ揚げ カレーマッシュ フルーツポンチ	のむヨーグルト さけ ウインナー	こめ 強化米 サイダー カクテルゼリー でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 じゃがいも	キャロットピラフの素 パインアップル みかん もも たまねぎ にんじん ビーマン スイートコーン	424 17.9 8.0	686 24.2 13.7	806 28.5 16.0

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

