



日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	卵をつくるもの		豚の調理・肉類		魚介類・野菜		エネルギーのもとになるもの		ビタミン・ミネラル	
						鶏卵	牛乳・牛乳製品	豚肉	鶏肉	魚介類	野菜	エネルギー	たんぱく質		
01	*	○	ごはん	おからコロッケ	ビーフンのカレーいため なつやさいのみそしる	うのはなコロッケ ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ほしいたけ もやし なす たまねぎ オクラ	こめ ビーフン	あぶら	591 /1.4	727 /1.9		
02	*	○	ごはん	とりにくのやくみソースかけ	ようふうきんびら たいだんごのみそしる	とりにく ベーコン たまご みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな あおピーマン	しそ ごぼう どうもろこし たまねぎ こんやく	こめ さとう	あぶら ごま	597 /2.0	730 /2.8		
03	*	○	ごはん	オムレツ	ラタトゥユ かぼちゃのとうにゅうスープ	オムレツ とりにく チーズ パンナー とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト かぼちゃ	なす ズッキーニ ぶなしめじ たまねぎ どうもろこし	こめ こむぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル	596 /1.6	748 /2.3		
04	*	○	ごはん	ぶたトマイため	スパゲティーサラダ こまつなのみそしる	ぶたにく チキンハム ちくわ あぶらあげ	きゅうにゅう	トマト カラビーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ スパゲッティ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	595 /2.0	737 /2.7		
07	月	○	えだまめごはん	ほしがたコロッケ	あぶらあげとやさいのあえもの わふうやさいスープ	あぶらあげ とりにく どうぶ ほしがたコロッケ	きゅうにゅう	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり オクラ たまねぎ ほしいたけ	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	606 /2.1	758 /3.0		
08	*	○	ごはん (カレーライス)	ホキのコロコロあげ	こまつなサラダ なつやさいのカレー	ぶたにく ホキ ツナ	きゅうにゅう	にんじん トマト カラビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ なす キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	645 /2.4	762 /1.6		
09	*	○	ごはん (そばうどん)	そばうどんぶりのぐ	こんさいサラダ はるさめちゅうかスープ	とりにく だいず たまご ツナ やさいミックスボール	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ ほしいたけ たまねぎ	グリーンピース ごぼう キャベツ きゅうり ほしいたけ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	630 /1.4	779 /2.1		
10	*	○	ごはん	ますのパンクキンやき	カラフルソテー やさいのとうにゅうスープ	ます ベーコン ぶたにく だいず とうにゅう	きゅうにゅう	かぼちゃ カラビーマン アスパラガス にんじん	えだまめ エリンギ たまねぎ キャベツ カラビーマン ズッキーニ	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	629 /2.1	789 /2.9		
11	*	○	ごはん	とうふボール	わかめサラダ あつあげスープ	とうふ とりにく たまご ちくわ あつあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	631 /1.6	780 /2.1		
14	月	○	ごはん	イワシのかんろに	はるさめのすのもの なすのみそしる	いわしかんろに ソーダ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ キャベツ きゅうり なす ぶなしめじ たまねぎ	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	657 /1.9	739 /2.0		
15	*	○	ごはん	コーンハンバーグ	きくらげのサラダ なつのとろとろみそしる	とうふ ぶたにく たまご ツナ あぶらあげ	きゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ ほしいたけ どうもろこし きくらげ オクラ キャベツ なめこ	こめ パンこ さとう	あぶら	646 /1.9	746 /2.3		
16	*	○	ごはん	さばのこうみやき	なっとうあえ だんごじる	さば なっとう かつおぶし ぶたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ほしいたけ ごぼう たまねぎ こんにやく	こめ すいとん	あぶら	626 /1.6	768 /2.3		
17	*	○	おコッペ	なすのミートグラタン	グリーンサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく チキンハム ほんべん	きゅうにゅう	トマト モロヘイヤ にんじん	なす きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ どうもろこし	おコッペ マカロニ じゃがいも	あぶら	676 /3.2	809 /4.2		
18	*	○	ごはん	とりにくとうやどふのオランダに	もやしときゃべつのおかかあえ わかめスープ	とりにく とうやどふ かつおぶし とうふ	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	646 /2.0	800 /2.7		

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

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かよいでしょう。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。



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。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因物を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない	増やさない	やっつける
手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。	食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。	加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などをたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

