



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ふた肉・アスパラガス・こまつな・しいたけ・きくらげ・じゃがいも・たまねぎ・を使用する予定です。



日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) / 食糧当量	
						魚・肉・卵・豆類	牛乳・小豆	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・糖類	小	中
1	月	○	ごはん	ちくわのいそべ揚げ	ビーフンの中華いため 夏野菜のみそ汁	ちくわ、 ふた肉、 油あげ、 みそ	牛乳、 あおのり	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ、 オクラ	干しいたけ、 たけのこ、 なす、 たまねぎ	米、 小麦粉、 ビーフン	油	607	782
2	火	○	ごはん	たいの パンプキンチーズ焼き	ハムトマいため 野菜たっぷり豆乳スープ	まだい、 ハム、 ふた肉、 大豆、 豆乳	牛乳、 チーズ	かぼちゃ、 えだ豆、 アスパラガス、 トマト、 にんじん、こまつな	きくらげ、 たまねぎ、 キャベツ、 ズッキーニ	米、 じゃがいも	マヨネーズ、 油	662	845
3	水	○	ごはん	とりつくねのトマト煮	あげのマヨサラダ すまし汁	つくね、 油あげ、 かつおぶし、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	こまつな、 にんじん、 ほうれん草	たまねぎ、 キャベツ、 しめじ	米、 かたくり粉	油、 マヨネーズ、 こま	633	837
4	木	○	ごはん	ホキのレモン焼き	ラタトゥユ かぼちゃのコンソメスープ	ホキ、 とり肉、 ミートボール	牛乳	にんじん、 ズッキーニ、 トマト、 かぼちゃ、 こまつな	なす、 ズッキーニ、 しめじ、 たまねぎ、 どうもろこし	米、 じゃがいも、 さとう	オリーブ油	605	773
5	金	○	えだ豆ごはん	ささみフライ	五色和え とうふのすまし汁 きらきらもち	とり肉、 油あげ、 たまご、 なすと、 とうふ	牛乳	えだ豆、 にんじん、 オクラ、 みかん	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 干しいたけ	米、 パン粉、 さとう、 きらきらもち	小麦粉、 油、 ごま油	645	810
8	月	○	ごはん	ぶたトマいため	スパゲティーサラダ こまつなのみそ汁	ぶた肉、 ハム、 ちくわ、 油あげ、 みそ	牛乳	トマト、 赤ピーマン、 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	米、 さとう、 スパゲティ、 じゃがいも	油、 ドレッシング	622	799
9	火	○	ジャージャー うどん	赤魚のフライ	くきわかめのサラダ	ぶた肉、 赤魚フライ、 かまぼこ	牛乳、 くきわかめ	にんじん、 にら	干しいたけ、 たけのこ、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり	うどん、 さとう	油	601	780
10	水	○	ごはん	さばの塩こうじやき	なっとう和え だんごじる	さば、 なっとう、 のり、 かつおぶし、 ぶた肉	牛乳	ほうれん草、 にんじん、 こまつな	キャベツ、 干しいたけ、 こぼろ、 たまねぎ	米、 すいとん、 こんにやく		651	823
11	木	○	ごはん	しのだに	はるさめのすのもの トマトとおくらふわたまみそ汁	肉しのだ、 ハム、 たまご、 みそ	牛乳	にんじん、 トマト、 オクラ、 こまつな、 ねぎ	きくらげ、 キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ	米、 さとう、 はるさめ		619	772
12	金	○	カレーピラフ	エビカツ	ひじきのマリネ コンソメスープ	ぶた肉、 エビカツ、 ハム、 ベーコン	牛乳、 ひじき、 わかめ	赤ピーマン、 グリーンピース、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、 どうもろこし、 キャベツ、 カリフラワー、 どうもろこし、もやし	米、 さとう	油	618	751
16	火	○	おむぎごはん	とり肉の 夏野菜ソース	モロヘイヤの中華スープ	とり肉、 ベーコン、 かまぼこ	牛乳	赤ピーマン、 にんじん、 インゲン、 トマト、 モロヘイヤ	たまねぎ、 どうもろこし、 ズッキーニ、 こぼろ、もやし、 れんこん、えのきたけ	米、 さとう、 かたくり粉	油、 ごま	641	822
17	水	○	ごはん	シラのいそべ揚げ	キャベツのごま和え 豚汁	シラ、 ぶた肉、 とうふ、 みそ	牛乳、 あおのり	こまつな、 にんじん、 ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 こぼろ	米、 小麦粉、 さとう、 こんにやく、 じゃがいも	油、 ごま、 マヨネーズ	603	770
18	木	○	おコッペパン	なすのミートグラタン	グリーンサラダ コンソメスープ	ぶた肉、 ウィンナー	牛乳、 チーズ	トマト、 ブロッコリー、 にんじん	なす、 たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 千切大根、 どうもろこし	パン、 マヨネーズ、 じゃがいも	油	619	764
19	金	○	ハヤシライス	ホキのコロコロあげ	小松菜サラダ ハヤシライスルウ	ぶた肉、 ホキ、 ハム	牛乳	にんじん、 グリーンピース、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	米、 小麦、 じゃがいも、 かたくり粉、 さとう	油	687	877

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華
トマト きゅうり なす スイカ