

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)		
3	月		※半夏生(はんげしょう) こんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいそかあえ かぼちゃのみそしる	さば ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ	621 26 17.6 86.4	362 28 2.5
4	火		ごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに ぶたじる	だいす とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく たけのこ だいこん はくさい こんにゃく しょうが ねぎ	こめ さとう	600 28.2 14.8 85.9	355 26 2.0
5	水	*	※菌(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ なつだいこんスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ だいこん	こめ さとう でんぷん	669 25.7 23.5 84.1	419 2.9 2.3
6	木		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしとツナのごますあえ	こおりとうふ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ こんにゃく しょうが もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	614 23.9 15.7 91.5	339 2.1 1.2
7	金		※七夕(たなばた) こんだて スタミナどん ぎゅうにゅう そうめんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう でんぷん そうめん	635 24.9 16.9 92.2	355 2.2 2.1
10	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ	627 26.6 17.8 86.8	347 2.5 2.1
11	火		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる てづくりふりかけ	とりにく みそ ちゅうあげ うすらたまご うすあげ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	677 29.3 20.8 89.7	420 3.4 2.7
12	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ きゅうりのごまあえ わかめスープ にほし	とりにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ レモン	こめこいりパ ン でんぷん	675 29.9 26.8 75.9	386 2.1 2.4
13	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふのみそしる あじつけのり	ぶたにく みそ こおりとうふ うすあげ もめんとうふ	ぎゅうにゅう ひじき あじつけのり	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	610 26.3 17.9 83.5	390 2.5 2.3
14	金		ごはん ぎゅうにゅう トビウオのフライ キャベツのつぶだいすあえ たまねぎとなすのみそしる	トビウオ だいす うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なす ねぎ	こめ こむぎこ パンこ	653 26.8 19.1 91.3	337 2.0 1.9
18	火	*	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミック ス	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり もやし	こめ	654 22.1 19.5 94.6	323 1.8 2.5
19	水		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ゆでやさい とりごもくじる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	こめ コロッケ さとう じゃがいも	678 21.4 19.5 100.8	322 2.0 2.3
20	木		※ワールドカップおうえんこんだて(スペインりょうり) チキンパエリア ぎゅうにゅう コシードふうポトフ	とりにく ウィンナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	606 20.6 14.1 97.8	291 1.8 1.0

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策!



夏ばてしていませんか?

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏を元気にのりきるために夏ばての対策をしましょう。



こまめに水分補給をしよう



ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎは、糖分のとりすぎになるよ

ふだんは水か麦茶を、大量に汗をかいた時は塩分も一緒にとりましょう。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

バランスのよい食事をとろう



食べやすいめん類などはかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。