

# 7月の予定献立

今月の目標  
夏の食生活と健康について考えよう

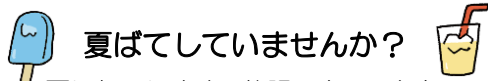


日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	※半夏生献立 ご飯 牛乳 さばの塩焼 切干大根の磯香和え かぼちゃの味噌汁	さば 中あげ みそ	牛乳 のり	こまつな かぼちゃ にんじん	切干しいたけ もやし たまねぎ ねぎ	米		814 33.5 21.5 117	417 3.9 3.3
4	火	ご飯 牛乳 大豆の磯煮 豚汁 のりふりかけ	大豆 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき のりふりか け	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	米 砂糖		785 36.5 17.5 116.6	406 3.9 2.7
5	水	★ ご飯 牛乳 マーボーじゃがいも 夏大根スープ	豚ひき肉 みそ ベーコン	牛乳 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	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	なたね油 ごま油	879 33 30.1 114	499 4.2 3.2
6	木	ご飯 牛乳 トビウオのフライ キャベツの粒大豆和え たまねぎとなすの味噌汁	トビウオ 大豆 うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なす ねぎ	米 小麦粉 パン粉	なたね油	862 34.2 23.6 124	380 3 2.5
7	金	※七夕献立 スタミナ丼 牛乳 そうめん汁 セタゼリー	豚肉 中あげ みそ うすあげ	牛乳	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	米 砂糖 でんぷん そうめん セタゼリー	なたね油 ごま油	831 31.6 20.5 125.5	405 3 2.8
10	月	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 打ち豆汁	豚肉 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳	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	米	なたね油	823 34.2 21.6 117.8	396 3.5 2.8
11	火	※アイアン献立 ご飯 牛乳 夏大根のうま煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 手作りふりかけ	鶏肉 中あげ うすあげ うすあげ みそ きな粉	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん モロッコ豆	しょうが だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	891 37.9 25.9 121.9	498 4.7 3.5
12	水	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 豆腐とチンゲンサイのスープ ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲンツァイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし りんご 干し椎茸	米 でんぷん	なたね油 ごま	796 31.7 16.6 126.2	460 2.3 2.1
13	木	ご飯 牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 味付けのり	豚肉 みそ 凍り豆腐 うすあげ 木綿豆腐	牛乳 ひじき 味付けのり	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ふなしめじ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	なたね油	799 33.7 22.1 113.2	456 3.5 3
14	金	米粉入りパン 牛乳 鶏肉のカレー揚げ きゅうりのごまあえ わかめスープ 煮干し	鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	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	米粉入りパン でんぷん	なたね油 ごま	890 38.8 34.5 102.2	451 3.3 3.3
18	火	★ 夏野菜たっぷりカレーライス 牛乳 海藻入りサラダ	豚肉	チーズ 牛乳 わかめ 海藻ミック 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	米	カレールー なたね油 ごま ごま油	861 28.3 24.5 128.6	359 2.7 3.2
19	水	ご飯 牛乳 コロッケ ゆで野菜 鶏五目汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	米 コロッケ 砂糖 じゃがいも	なたね油	896 27.1 24.2 137.4	361 3 3
20	木	※W杯応援献立 スペイン料理 チキンパエリア 牛乳 コシード風ポトフ	鶏肉 ウィンナー ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ	米 じゃがいも	なたね油	795 26 16.6 132.7	315 2.5 1.3

献立は都合により変更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います。夏の暑さの影響で胃腸の動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、大量に汗をかく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ば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。