

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			エネルギー
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質
1 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ ハンバーガー ゆでキャベツ 1食ケチャップ	ハンバーガー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	パーカーハウスパン				804	
										35	
4 (月)	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) カラフルサラダ グレープフルーツ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ なす きゅうり 枝豆 黄ピーマン りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油			838	
										21.9	
5 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが さばの塩焼き 甘酢きゅうり	サバ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま			911	
										34	
6 (水)	牛乳 コッペパン パンブキノボタージュ 青じそスパゲティ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	かぼちゃ 青じそ	冷凍みかん たまねぎ エリンギ グリンピース	コッペパン じゃがいも スパゲティ				836	
										31	
7 (木)	牛乳 わかめごはん 春雨スープ 野菜コロッケ 昆布サラダ	タチウオボール	牛乳 わかめ 昆布	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ 野菜コロッケ 緑豆春雨 砂糖	油			779	
										24.5	
8 (金)	牛乳 たまごパン 高野豆腐のスープ チーズポテト ミニトマト	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ) 高野豆腐	牛乳 チーズ	ミニトマト にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ	たまごパン じゃがいも				772	
										34.3	
11 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 あじすり身揚げ 切干大根の酢の物	あじすり身揚げ 鶏肉 かまぼこ(白) 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり ごぼう はくさい 板こんにゃく 生切干大根	こめ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干し		762	
										30.4	
12 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー オレンジ	豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 卵 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	オレンジ たまねぎ 深ねぎ にがうり 生しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干し		787	
										31.3	
13 (水)	牛乳 コッペパン 冬瓜スープ 魚のレモンソース 野菜サラダ	タラ えび団子	牛乳	にんじん ほうれん草	とうがん キャベツ たまねぎ コーン レモン	コッペパン でん粉 砂糖	油 ごま油			775	
										34.4	
14 (木)	牛乳 キムチチャーハン にら卵汁 きびなご天ぷら もやしときゅうりのナムル	卵 豆腐 かまぼこ(赤) 豚肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん にら ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり キムチ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	さば節 だし昆布		772	
										31.6	
15 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズオムレツ ほうれん草のソテー	チーズオムレツ ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆	油 オリーブ油			763	
										31.2	
19 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 厚焼卵 野菜のじゃこ炒め	豆腐 厚焼卵 豚肉 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ コーン しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油			843	
										33.4	
20 (水)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ もやしとピーマンのソテー レモンゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	たまねぎ もやし	砂糖 じゃがいも レモンゼリー いんげん豆 ひよこ豆	油			760	
										33.6	

佐世保産の食材(予定)

県内産の食材(予定)

米 牛乳 玉ねぎ きゅうり なす
にがうり(ゴーヤ) パセリ トマト 煮干し

にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ
エリンギ キャベツ 冷凍みかん

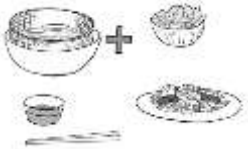
「夏バテ」を防ぐ食事のポイント！

3食きちんと食べる！



「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんとすることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」、「副菜」落ちに注意！



暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

少しずつこまめに水分補給！



夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし、一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいもののとり過ぎに注意！



冷たいもののとり過ぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また、水分補給の面からも、冷えすぎた飲料は好ましくありません。糖分の多いジュースも水分補給には適していません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分が補給できることを忘れないでください。水で炊くごはん、みそ汁などの汁物、そして夏が旬の野菜や果物も水分や無機質(ミネラル)が多く、水分補給に適した食べ物です。

