

# 7月-8月 献立表

※全てのメニューに牛乳か乳酸菌飲料がつけます



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	
						赤(点)	緑(点)	黄(点)			
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	1日に食べる目安=男子26点・女子24点 赤=8,5(8)点 緑=3点 黄色=14,5(13)点 ( )は女子	体の中で血 や肉になる	体の調子を良 くする	力や体温にな る		
2	月	ポークおろし焼肉/北海道かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え/切干大根/卵焼き	みかん缶	ドライカレー	2.4	0.8	4.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	817	
3	火	白身魚のチリマヨ/蒸しシューマイ/生野菜	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	大学芋	ごはん	2.4	1.0	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	886	
4	水	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライ/トマトペンネサラダ	コーントマトツナサラダ	チーズババロア/シュークリーム	バターロールパン(2個)	1.3	0.5	7.9	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	800	
5	木	さば生姜煮/15種ヘルシーサラダ	ひじき煮/かぼちゃ煮	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	822	
6	金	豚ロースカツ/生野菜	絹さやの卵とじ/五目豆		ごはん(ハヤシ付)	3.2	0.6	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	833	
9	月	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	パイン缶	ごはん	2.2	1.3	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	832	
17	火	肉野菜の塩ダレ炒め/夏野菜のトマト春巻き/卵焼き	生野菜/春雨サラダ	はちみつレモンカットゼリー	ごはん	2.9	0.8	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	824	
18	水	焼うどん	豚カツ/卵焼き/生野菜	みかん缶		1.3	0.6	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン	691	
19	木	照りマヨハンバーグ/エビフライ/インゲン	コーンサラダ	ストロベリーショートケーキ	バターロールパン(2個)	2.0	0.3	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	675	
8/27	月	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	高菜ピラフ	1.3	0.8	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	640	
28	火	チキンから揚げのおろし和え	肉じゃが	ミニエクレア	バターロールパン(2個)	2.5	0.8	4.6	卵:卵由来:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	662	
29	水	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	生野菜/夏野菜のラタトゥイユ	パイン缶	ごはん	3.2	1.5	6.8	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	877	
30	木	サバ塩焼き	ほうれん草の胡麻和え/切干大根	白玉ぜんざい	ごはん	3.1	0.4	5.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	839	
31	金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテトサラダ	パイン缶	ごはん(カレー付)	2.5	1.4	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	856	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 夏バテしない生活のポイント

夏の体に効く3つの要素！ → ①ビタミンB1(豚肉・大豆製品等)

②良質のたんぱく質(牛乳・鶏肉等)

③ビタミンC(ほうれん草・トマト)

食事をしっかり！



栄養のバランスを考えましょう。暑いからといって、冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、体に必要な栄養素が不足し栄養のバランスがくずれます。

水すぎない！



多量な水分は、胃液を薄めると同時に一時的に満腹感が起きますので、食欲不振につながります。特に清涼飲料水、甘いジュースなどは糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎはビタミンB1、カルシウム不足を招きます。

充分な睡眠を



日本の夏は湿度も高いので、蒸し暑く、じっとしていても疲労が増します。加えて睡眠不足により、疲労は一段と蓄積されます。疲労は食欲不振、ストレス、冷房病など体調を崩すすべての原因となります。

適度な運動をしよう！



適度な運動により、精神的ストレスが拡散されます。また気分転換にもなり、次の行動への活力源にもなります。

汗をかこう！



汗をかくことは体温調節をする上で大切なこと。汗をかくことで暑さに対応し、順応しようとしているのです。ところが冷房の中で過ごすことの多い現代人には暑さに対応していく力を養う場が少なくなってきました。だからちょっとした暑さにもすぐ音をあげた冷房に頼ってしまうのです。このような悪循環を防ぐ為にも冷房は上手に使用したいものです。