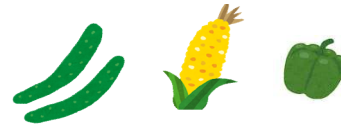




# 7月献立表

日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品		
1 水		ご飯 タラの味噌チーズ焼き 肉じゃが アセロラゼリー	スゲソウダラ 豚肉 味噌	牛乳 チーズ のり	人参 ほうれん草 ピーマン えのき	玉ねぎ キャベツ えのき しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	790 35.1	17.5 2.81
2 木		キムチチャーハン 揚げ餃子 ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 長ネギ 白菜	米 砂糖	油	783 27.2	23 2.41
3 金		親子丼 ピリカラきゅうり いなか汁	鶏肉 生揚げ 卵 なると 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり ごぼう 長ネギ	米 砂糖 じゃが芋	油	819 36.7	23.7 3.42
6 月		ハチミツレモントースト 焼肉サラダ ABCスープ コーヒーゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ 大根 にんにく	パン マカロニ 砂糖 はちみつ	油 マーガリン	798 25.1	34 3.05
7 火		コーンピラフ 西洋野菜のマリネ 豚肉と野菜のスープ セタクルーフ	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 砂糖 クルーフの皮	油 バター	770 23.1	26.3 2.83
8 水		ご飯 白身魚のムニエル ひじきとチーズのサラダ 沢煮椀 抹茶プリン	あぶらかい 鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 チーズ ひじき 生クリーム	人参	きゅうり 大根 長ネギ たけのこ コーン 干しシイタケ	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油 バター	776 31.2	24.8 2.98
9 木		ご飯 生揚げの味噌炒め 鶏団子スープ とうもろこし	豚肉 鶏肉 生揚げ 卵 味噌 豆板醤	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 玉ねぎ 生姜 にんにく 干しシイタケ たけのこ 白菜 とうもろこし	米 砂糖 澱粉	油	860 40.9	29.4 2.62
10 金		夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー なす	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油	823 28.2	22.5 2.14
13 月		ビビンバ 餃子スープ ソーダゼリー	豚肉 卵 味噌 豆板醤	牛乳	人参 にら ほうれん草	もやし キャベツ 生姜 にんにく	米 砂糖 餃子の皮	ごま ごま油	778 31.3	19.1 3.42
14 火		ご飯 豚肉の塩麴焼き 人参サラダ もずくと卵のスープ	豚肉 ツナ 卵	牛乳 もずく	人参	きゅうり セロリ 生姜 玉ねぎ 長ネギ	米 砂糖 澱粉	油	774 30.1	28.9 1.95
15 水		ブルコギ丼 春雨サラダ 味噌ワタンスープ オレンジゼリー	豚肉 ハム 味噌	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく えのき 長ネギ 干しシイタケ	米 砂糖 ワタンの皮	ごま ごま油	850 32.2	20.1 3.54

食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.6g
食塩相当量	2.5g未満



朝ごはんは  
体と心の  
エネルギー!

1日のはじまりは朝ごはんから!

しっかり食べて  
集中力アップ!

朝ごはんは元気のスイッチをいれよう!

- 頭のスイッチ! 勉強に集中できる
- 体のスイッチ! 活動する力になる
- おなかのスイッチ! スッキリ気持ちよく



- 朝食を食べていない人は?  
⇒おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから!
- 朝食を食べている人は?  
⇒よりよい朝食にするために『朝ベジ (朝ごはんにベジタブル)』にチャレンジ!

できることから少しずつ! 毎日の積み重ねが元気な体と心をつくれます!

### 夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。

食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。

また、ウナギにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

### 津田仙と「とうもろこし」

通信販売は、家にいながら全国各地、世界から買い物が出来るとても便利なくみです。この通信販売を日本で初めておこなったのが、佐倉出身の津田仙です。

そして、通信販売で初めて売ったものが、「とうもろこしの種」でした。

その後、この仕組みを使って西洋野菜の種や苗を日本全国に広め、日本の農業を発展させました。

### 熱中症を防ごう!

- 熱中症の原因のひとつの脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。
- 熱中症を防ぐためには、朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補います。朝食に味噌汁などの汁ものをとることで、朝の水分補給ができます。サラダや果物も水分を多く含んでいます。