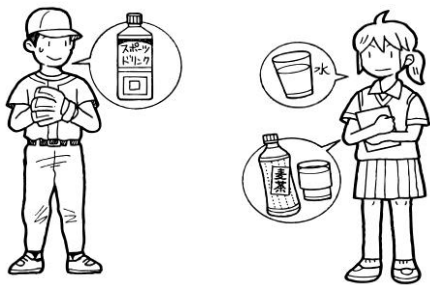


日	曜	献立名	使用食品名						I類たんぱく質 脂 肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごはん のり佃煮 あじフライ ごま酢和え 野菜のうま煮	あじ 鶏肉 生揚げ	のりひじき 菜干し	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 水あめ 砂糖 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油 白ごま 米油	867Kcal 32.7g 23.4g	乳製品 きのこ類 果物
3	火	ごはん 豚肉のキムチ炒め 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 たまご 鶏肉		にら 人参(キムチ) 人参 小松菜	キャベツ もやし にんにく しょうが 白菜・玉ねぎ・りんご・にんにく・しょうが(キムチ) 玉ねぎ きくらげ みかん	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	768Kcal 31.4g 20.3g	魚介類 海藻類 いも類
4	水	県産パン チキンラタトゥイユ ツナ&エッグサラダ	鶏肉 まぐろ水煮 卵		赤ピーマン トマト キャベツ	玉ねぎ スッキーニ なす にんにく レモン果汁(マヨネーズ)	コッペパン 三温糖	オリーブ油 卵抜マヨネーズ	736Kcal 33.8g 28.5g	豆・豆製品 小魚 果物
5	木	菜めし ししゃも唐揚げ2尾 ゴーヤーチャンプルー もずくスープ	かつお削り節 卵 豆腐 豚肉	ししゃも	広島菜 京菜 大根葉 人参 小松菜	にがうり もやし えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 小麦粉 でんぷん	米油 米油 ごま油 ごま油	704Kcal 24.1g 21.4g	乳製品 淡色野菜 いも類
6	金	枝豆ゆかりごはん ハモフライ 七タ汁 七タゼリー	ハモ 小判(魚ソーメン) 卵(なると) 油揚げ		枝豆 赤しそ 人参 オクラ	玉ねぎ 干しいたけ なす 日向夏果汁	精白米 強化米 砂糖 パン粉 でんぷん・砂糖(魚ソーメン) でんぷん・砂糖(なると) 砂糖	米油	769Kcal 31.8g 18.6g	小魚 海藻類 淡色野菜
9	月	県産黒糖パン ジャージャー麺 パンパンジーサラダ	豚ミンチ 赤みそ 鶏肉		人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	コッペパン 黒糖 うどん 三温糖 三温糖	米油 米油 白ごま	769Kcal 34.0g 21.8g	魚介類 豆・豆製品 果物
10	火	ごはん ぼっかけ風 ばち汁	牛肉 油揚げ		葉ねぎ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 板こんにゃく 三温糖 そうめん		769Kcal 30.9g 19.8g	海藻類 淡色野菜 種実類
11	水	はちみつパン いわしトマト煮 ウインナーと野菜のスープ ミルクコーヒームース	いわし 鶏肉(ウイナ-)		トマトペースト 小松菜 人参	玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ	コッペパン はちみつ 米粉 じゃがいも でんぷん・砂糖(ウイナ-) 水あめ 砂糖	油(ウイナ-)	758Kcal 31.5g 26.6g	小魚 きのこ類 果物
12	木	ごはん 鮭チーズフライ 夏野菜のカレー すいか(通津・麻里布・川下・灘)	鮭 鶏肉	チーズ チーズ シカガク(シカ)	人参 かぼちゃ トマト ピーマン トマト・かぼちゃ(卵)	玉ねぎ なす とうもろこし バナナ・リンゴペースト(卵) すいか	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 山手 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(卵)	米油 米油 ごまア-スト(卵)	902Kcal 31.9g 26.6g	海藻類 きのこ類 いも類
13	金	スタミナピラフ ・ピラフ ・豚肉のスタミナ炒め 夏野菜のスープ すいか(岩国・東・平田・岩国西)	ベーコン 豚肉 ベーコン		人参 グリンピース 葉ねぎ かぼちゃ 人参	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ なす キャベツ とうもろこし すいか	精白米 強化米 三温糖	米油 バター 白ごま	762Kcal 27.8g 22.7g	乳製品 小魚 きのこ類
17	火	キムチチャーハン 豆腐スープ 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉		ピーマン 葉ねぎ 人参(キムチ) チンゲンサイ 人参	にんにく しょうが 白菜・玉ねぎ・りんご・にんにく・しょうが(キムチ) 玉ねぎ 干しいたけ しょうが みかん パイン	精白米 強化米 三温糖 水あめ・砂糖(杏仁)	米油 ごま油	708Kcal 26.2g 16.9g	魚介類 小魚 いも類
18	水	県産パン マーマレード 豚肉のトマト煮 ピーマンサラダ	豚肉 まぐろ水煮		人参 枝豆 トマト パセリ ピーマン	夏みかん みかん いよかん 玉ねぎ りんご もやし レモン果汁(ドレッシング)	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも 三温糖 砂糖(ドレッシング)	米油	776Kcal 32.5g 25.3g	豆・豆製品 海藻類 種実類
19	木	カオパット・ガイ タイ風春雨サラダ ぎょうざスープ	鶏肉 卵 えび 鶏肉 豚肉(ぎょうざ)	食育の日(タイ料理)	人参 葉ねぎ 人参 ほうれんそう 葉ねぎ 小ねぎ(ぎょうざ)	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ レモン果汁 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが(ぎょうざ)	精白米 強化米 三温糖 春雨 小麦粉(ぎょうざ)	米油 白ごま ごま油 ねぎ油(ぎょうざ)	731Kcal 28.7g 18.9g	小魚 乳製品 果物

★上手に水分を補給しよう★



清涼飲料水の飲みすぎに注意！！

飲み物(500ml)の糖分量



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。
のどがかわく前に、飲むことが大切です。
運動などで汗をたくさんかく場合は、薄めたスポーツドリンクがおすすめです。

清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。
甘い飲み物を飲むときは、量を決めるとよいですね。

糖分量は一例です。