



行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			あか		みどり			き				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質				
	12月	ごはん						米	米油			
	金	牛乳		牛乳								763
		鶏肉のから揚げ		鶏肉		にんにく 生姜		でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん		29.0
		キャベツのごま和え			小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	醤油		29.8
		生揚げとじゃが芋のみそ汁		生揚げ みそ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ		じゃが芋		削り節		363
	15月	海の日										
	16日	わかめごはん			わかめ			米 水飴	米油	塩 酒		
	火	牛乳		牛乳								739
		鯛の南蛮漬け		いわし	赤パプリカ 葉ねぎ	玉ねぎ 黄パプリカ		砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	醤油 みりん 酒 米酢 唐辛子粉		28.4
		にらたま汁		卵 豆腐	にら 人参	根深ねぎ 椎茸		でん粉		削り節 醤油 酒 塩		28.6
		ぶどうゼリー				ぶどう		砂糖				329
	17日	ごはん						米	米油	酒		
	水	牛乳		牛乳								754
		揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ		豆腐 鶏肉		玉ねぎ 枝豆		砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 和風だし 塩		26.3
		ゆかり和え			赤じそ	キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	塩		28.4
		つみれ汁		油揚げ たら みそ	いわし 昆布	葉ねぎ 人参	大根 生姜	でん粉 砂糖		塩 削り節		403
	18日	ごはん						米	米油			
	木	牛乳		牛乳								752
		夏野菜カレー		豚肉	人参 トマト	玉ねぎ スズッキーニ なす にんにく 生姜			米油	ワイン カレーフレーク カレー粉 ウスターソース ケチャップ 胡椒 塩 ナツメグ ローリエ 鶏がらスープ		27.6
		オムレツ		卵				砂糖 でん粉	植物油脂	塩 ブイヨン		29.9
		沼津産ゆで枝豆				枝豆						297
	19日	ごはん						米	米油	酒		
	金	牛乳		牛乳								740
		豚キムチ		豚肉 昆布	人参 にら 唐辛子	玉ねぎ 根深ねぎ 生姜 白菜 大根 にんにく		でん粉 砂糖	ごま ごま油	酒 醤油 塩 胡椒 食酢		32.2
		春雨スープ		ベーコン 豆腐	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし		春雨		チンタン 鶏がらスープ 塩 胡椒 酒 醤油		27.7
												358
	22日	ソフトめん						ソフトめん				
	月	牛乳		牛乳								759
		つけナポリタン		鶏肉 ベーコン	チーズ さやいんげん	人参 トマト 玉ねぎ セロリ マッシュルーム			オリーブ油	鶏がらスープ ケチャップ バジル粉 ウスターソース ワイン 塩 胡椒		35.7
		ポテトと小魚のから揚げ		大豆	煮干し			じゃが芋 でん粉	菜種油	塩 胡椒		27.9
		ゆでとうもろこし				とうもろこし						383

★ 材料などの都合により献立が変更することがあります。御了承ください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化することもあります。熱中症予防のためには、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが湿いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。