



日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるものになるもの(赤)		おもにからだのちようしをととのえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(黄色)			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1月	ちゅうかごはん	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 干しいたけ	米 さとう	カシューナッツ ごま油	中華スープストック 酒 みりん しょうゆ 塩	624
	はるまき	はるまき						とりがらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック	18.4
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油		741
2火	アーモンドトースト		牛乳			食パン さとう	バター アーモンド		21.4
	とりにくのトマト煮	とりにく	生クリーム	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 じゃがいも さとう ミックスビーンズ	油 オリーブ油	塩 こしょう 酒 チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース	682
	バンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	24.3
3水	ごはん		牛乳			米			838
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				かたくり粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢	29.2
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ みりん	617
4木	こくとうパン	ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ ほしいたけ たまねぎ コーン きくらげ	こくとうパン	ごま油 油	テンメンジャン 酒 みりん おろしにんにく トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ 塩 こしょう 中華スープストック	25.2
	ジャージャーめん					ちゃんぽんめん さとう かたくり粉			710
	ぎょうざ	ぎょうざ							29.5
5金	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし			ナムルドレッシング	625
	ちらしずし さがのり	とりにく たまご 油あげ	牛乳 のり	にんじん 絹さや	ごぼう 干しいたけ	米 さとう	油 ごま	酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩 こんぶ粉	23.1
	とりのからあげ	とりにく				小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう 酒 おろしにんにく オールスパイス	804
8月	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ えのきだけ			酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 こんぶ	29.4
	たなばたゼリー			七夕のぎょうじ食		たなばたゼリー			687
	ごはん		牛乳			食パン			28.5
9火	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ しょうが 白ねぎ	さとう かたくり粉	油	酒 みりん しょうゆ	754
	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	32.5
	さわにわん	とりにく 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	605
10水	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			26.9
	なすのミートスパゲティ	ぶたひき肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ マギーブイヨン 赤ワイン	733
	ゴーヤ入りツナサラダ	まぐろ 油づけ		ゴーヤ にんじん	きゅうり たまねぎ コーン			コールスロドレッシング	31.7
11木	ごはん		牛乳			米			625
	さばのりきゅうやき	さば切り身			和食の日		ごま	塩 酒 おろし生姜	25.9
	ピーマンとこんにゃくのいり煮	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	744
12金	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		いりこ	30.4
	食パン		牛乳			食パン			621
	チキンてりやき	チキンてりやき							23.8
16火	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	752
	パスタスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	28.6
	タコライス	ぶたひき肉	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく レタス	米 小麦 ミックスビーンズ	オリーブ油	ケチャップ カレールウ ウスターソース スライス粉 塩 こしょう チリパウダー	626
17水	ワンタンスープ	ぶた肉	チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	油 ごま油	酒 こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ストック 塩 しょうゆ	22.7
	ナン		牛乳			ナン			724
	バターチキンカレー	とりにく	ヨーグルト 生クリーム	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく	小麦粉 さとう	油 バター	カレー粉 おろし生姜 鶏がらスープ マギーブイヨン ケチャップ 塩	26.9
18木	豆のサラダ	まぐろ 油づけ		えだまめ	きゅうり むらさき たまねぎ	ガルバンゾー レッドキドニー		かんきつドレッシング チリパウダー	625
	フルーツサイダーゼリー			オリンピック・パラリンピック給食 インド		アガー さとう サイダー			25.7
	おやこどん	卵 とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	米 小麦 さとう かたくり粉		みりん 酒 塩 しょうゆ かつおぶし こんぶ	797
17水	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	きゅうり もやし		ごま ごま油	しょうゆ みりん おろし生姜	31.9
	おから入りサーターアングギー	卵 おから				ホットケーキミックス さとう	油	ベーキングパウダー	713
	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			26.1
18木	やきそば	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん	油	塩 こしょう ウスターソース やきそばソース おろしにんにく おろし生姜 酒	836
	ごまドレッシングサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし		ごま	ごまドレッシング	30.8
									612
								23.9	
								769	
								29.6	

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g

冷たいものは甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖が使われていても気づきません。暑いとジュースが飲みたくなりますが、糖分がたくさん入っているので飲みすぎないようにしましょう。