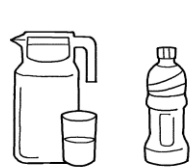


日	こんだて名 	こんだてのざいりょう							調味料	小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちょうしを ととのえるものとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)					
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類				
1 火	アーモンドトースト 牛乳		牛乳			食パン さとう	バター アーモンド		642		
	とり肉のトマト煮	とり肉		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 じゃがいも さとう ペンネ	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	23.3		
	バンバンジーサラダ	とり肉		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	785		
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			615		
	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	24.8		
	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	706		
3 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			617		
	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	25.1		
	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			コールスロートレッシング	776		
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 おろしにんにく おろししょうが コチュ ジャン 中華スープストック みりん しょうゆ	654		
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら にんじん	たまねぎ 白菜キムチ 白ねぎ もやし	さとう 小麦粉	ごま油		24.1		
	ぎょうざ	ぎょうざ							739		
7 月	ちらしずし 牛乳	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん 絹さや	ごぼう 干しいいたけ	米 さとう	油 ごま	酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩	650		
	おほしさまコロッケ	お星さまコロッケ		セタのぎょうじ食			油		20.6		
	魚そうめん汁	魚そうめん とろふ	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 が	771		
8 火	ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン			23.9		
	チキンてりやき	チキンてりやき		せかいのあじめぐりきゅうしょく イスラエル					591		
	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	23.5		
9 水	レンズまめのスープ	ベーコン		にんじん チンゲン サイ	たまねぎ しめじ セロリー キャベツ	レンズまめ こむぎこ	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 レモン汁	727		
	ごはん 牛乳		牛乳			米			28.6		
	しろみぎかなのたつたあげ	すけとうだら切り身				かたくりこ 小麦粉	油	酒 おろししょうが おろしにんにく しょう ゆ みりん	624		
10 木	ピーマンとこんにゃくのいり煮	さつまあげ		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 おろし生姜	23.7		
	じゃがいものみそ汁	あつあげ 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	717		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			27.5		
11 金	ミックスピーンズ	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 ミックスピーンズ	オリーブ油	ケチャップ カレールウ ウスターソー ス カレー粉 塩 こしょう チリパウ ダー	614		
	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	23.7		
	ジャージャーめん			にんじん チンゲン サイ	白ねぎ たけのこ ほししいたけ た まねぎ コーン もやし きくらげ	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	ごま油 油	デンメンジャン 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	776		
14 月	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	29.1		
	タコライス 牛乳	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 ミックスピーンズ	オリーブ油	ケチャップ カレールウ ウスターソー ス カレー粉 塩 こしょう チリパウ ダー	618		
	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	22.1		
15 火	ナン 牛乳		牛乳			ナン		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	708		
	バターチキンカレー	とり肉	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	レモン汁 おろしにんにく 塩	683		
	コブサラダ	とり肉		きゅうり むらさきたまねぎ コーン キャベツ		レッドキドニー豆	マヨネーズ		20.1		
16 水	ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト						828		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 おろしにんにく おろししょうが トウバ ンジャン デンメンジャン みりん	23.4		
	マーボーナス	ぶた肉 みそ		にんじん	なす たまねぎ 白ネギ	かたくり粉	油 ごま油		603		
17 木	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油	おろしにんにく おろし生姜 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 クオイスターソース	25.8		
	タイピーエン	豚肉 卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ もやし	春雨	ごま油		818		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			33.6		
17 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	613		
	ごまドレッシングサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし		ごま	ごまドレッシング	20.0		
	さがみかんゼリー					みかんゼリー			733		

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、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回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？



冷たい飲み物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注意しましょう。