

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) 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 からだのちようしを ととのえるもとなるもの(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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			590	
	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	24.6	
	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	712	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ	29.5	
2 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			614	
	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 マギーブイオン 赤ワイン	26.3 772	
	コブサラダ	とり肉	チーズ	パプリカ	きゅうり キャベツ コーン	レッドキドニー豆 さとう	マヨネーズ	ケチャップ おろしにんにく こしょう 塩 レモン汁	33.0	
3 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	583	
	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		21.7	
	ぎょうざ	ぎょうざ							721	
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ コーン		ごま油	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	28.5	
6 月	もずく丼 牛乳	ぶたひき肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	米 さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん おろし生姜	734	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり	日本のあじめぐりきゅうしょく 沖縄(おきなわ)		小麦粉	油		30.6	
	肉団子のスープ	つくね		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ		ごま油	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	802 31.8	
7 火	ナン 牛乳		牛乳	セタのぎょうじ食 		ナン		ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろししょうが	565	
	ドライカレー	ぶたひき肉 ぶたレバー		にんじん ピーマン	たまねぎ	カレールウ	オリーブ油		24.3	
	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	709	
	セタ汁 セタゼリー	魚そうめん	わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ えのきだけ	セタゼリー	ごま油	いりこ しょうゆ 塩 酒	30.8	
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			606	
	いわしフライ	いわしフライ					油		23.2	
	うめおかかあえ	とり肉 かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり 梅	さとう		しょうゆ みりん	714	
	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	27.8	
9 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			651	
	ジャージャーめん	ぶたひき肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ たまねぎ コーン きくらげ	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	ごま油	テンメンジャン 酒 みりん おろしにんにく おろししょうが 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	25.4	
	きょうりゅうチキンナゲット	恐竜チキンナゲット					油		859	
	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	34.1	
10 金	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 カレー粉 塩 こしょう チリパウダー	595	
	ワントンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ 	ワントン	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	23.0 721 27.9	
13 月	じゃがじゃがごはん 牛乳		牛乳	パセリ		米 じゃがいも	油	塩	593	
	ごまみそサラダ	ロースハム 大豆 みそ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	マヨネーズ ごま	こしょう	20.2	
	タイピーエン	豚肉 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 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 オイスターソース	760	
	ヨーグルト		ヨーグルト						25.0	
14 火	食パン 牛乳		牛乳			食パン			565	
	チキンてりやき	チキンてりやき							23.7	
	スパゲティサラダ	ロースハム みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲティ	マヨネーズ	こしょう	683	
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー なす にんにく	じゃがいも	オリーブ油	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ	28.5	
15 水	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 テンメンジャン みりん	602	
	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		19.2	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油		767	
	はるさめ汁	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	春雨	ごま油	みりん しょうゆ 塩 酒 いりこ	24.7	
16 木	しよくパン 牛乳		牛乳	ハッピーキャロットの日		食パン			550	
	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 ゼラチン	油	塩 こしょう やきそばソース しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 酒	22.9	
	とうふしゅうまい	おとうふしゅうまい							728	
	こうみあえ			にんじん	きゅうり キャベツ たくあんづけ		ごま油 ごま	しょうゆ	29.9	

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？



炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

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。