

献 立 表

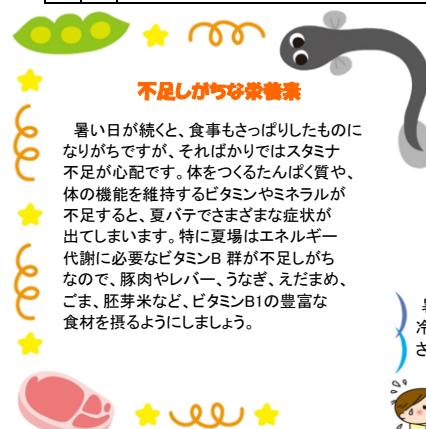
2025年08月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	水	青菜ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 なすのみそ汁、果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖 牛乳	かわいい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) バター、どうふ(絹ごし豆腐)、牛乳 牛乳	たまねぎ、人のかけた、にんじん、もき豆 なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
21	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、●かぼちゃのスープ 果物(りんご)	ピーフン ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、はちみつ、砂糖 牛乳 ピーフン、砂糖、油	とりも肉、ピザ用チーズ、粉チーズ ツナ 豚肩ロース 牛乳	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
22	金	ご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤーチャンプルー そうめん汁、果物(バイン)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 牛乳 干しうめん 小麦粉、油	さば、米みそ(甘みそ) どうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ばら)、●卵 ツナ(油漬缶) 牛乳	万能ねぎ 万能ねぎ ハイナフル もずく(塩ぬき)、長ねぎ
23	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、ピーマン、ビーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
25	月	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、豆腐みそ汁、果物(りんご)	●ポンデケージョ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●ヨネーズ、砂糖 ●ごまだれソース 片栗粉、オリーブ油	赤魚 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 牛乳	コーン(缶) ごぼう、さきゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ、アーサ リーン
26	火	●親子丼、おくらの梅和え、ゆし豆腐 果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 牛乳 ホットケーキ粉、もち粉、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐) 牛乳	卵(缶) ねぎ おから、チーズ、牛乳 つぶしあん(砂糖添加) 牛乳
27	水	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおからいりちー、油揚げのみそ汁 果物(すいか)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米) ●ヨネーズ、砂糖 砂糖、油 牛乳 ホットケーキ粉、揚げ油	赤魚 ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ 牛乳	バセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、にんじん すいか
28	木	お弁当会 	●アイスクリーム ●ビスケット			
29	金	●パン、から揚げ ●ポテトサラダ、コーンスープ ミニゼリー 	●お誕生日ケーキ ぶどうジュース	◎ロールパン 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ グラニью糖、小麦粉	とり肉(若鶏もも・皮付) ●卵、赤ハム 牛乳、●卵	ニンニク、しうが (にんじん、きゅうり) 長ねぎ、たまねぎ、コーン(缶)
30	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 豚肩ロース 牛乳、もち粉、砂糖、ごま油	ツナ ツナ	りんご ぶどうジュース(100%果汁) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
						にら

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るよう心がけましょう。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すこし水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多く、脱水症状が起こる前の水分補給、

運動などで疲れたときに飲むのに適している。
【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。
発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

GOALS: 1. To increase the number of people who are physically active on a regular basis.

左上脚の倉久選手：前回本戦に注目

500mlの砂糖の量		
炭酸飲料	スポーツ ドリンク	乳酸菌飲料 (65ml)
		
55g	34g	12g

