

ひに ち・ よう び	こ ん だ て め い		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を 整えるものとなる食品		栄養価		
	主食	主菜・副菜・汁物		デザート	たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン類	カルチン	鉄
1月	○	ツナピラフ スペインオムレツ ひよこまめのホワイトスープ	かわち ばんかん	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	マーガリン	たんぱく質 たまご とうろくにゅう とりにく ひよこまめ	たんぱく質 パン ハーフリン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	617 kcal 288 g 235 g 25 g
2火	○	むぎごはん さわらのでりやき えのきたまごのおひたし どさんこじる	れいとう みかん	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	マーガリン	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	583 kcal 278 g 163 g 15 g
3水	○	カレーうどん じゃがいもちとたまごのサラダ	バナナ	うどん じゃがいも	煮込み じゃがいも	あから	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	612 kcal 236 g 198 g 27 g
4木	○	はとくちけのコンロウしょうかん するめいりまぜごはん ししゃものいろどりあげ いなかにる	かじゅう グミ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	あから	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	600 kcal 302 g 207 g 24 g
5金	○	ビビンバどん トックいりスープ こざかなアーモンド	オレンジ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	628 kcal 272 g 218 g 18 g
8月	○	むぎごはん しいらのねぎソースがけ ハムとじゃがいものあえもの とうろとえのきのみそじる	ヨーグルト	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	592 kcal 298 g 168 g 23 g
9火	○	きんぴらトースト こめこのクリームシチュー こざかな	れいとう みかん	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	611 kcal 274 g 210 g 28 g
10水	○	のさわなチャーハン きりぼしだいこんのスープ	スイート ポテト はるまき	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	597 kcal 184 g 204 g 21 g
11木	○	えだまめいりにくみそどん せんぎりやさいのすましじる アーモンド	マカデリアー フルーツ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	604 kcal 228 g 171 g 20 g
あひこさんやさいのみ	○	しらかはのカレーライス わふうサラダ こざかな	こだま ずいか	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	581 kcal 247 g 168 g 21 g
12金	○	いわしのかばやき ひじきとキャベツのサラダ トマトとたまごのスープ	ひとくち ぎょうにゅう プリン	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	578 kcal 239 g 220 g 21 g
16火	○	むぎごはん あげきょうざ きりぼしだいこんのナムル ごもくスープ	バナナ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	613 kcal 201 g 198 g 22 g
17水	○	むぎごはん とりにくとやさいのごまに かきたまじる こざかなアーモンド	あまなつ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	581 kcal 278 g 192 g 27 g
18木	○	わかく ごはん ポロネーズスパゲティ ごまだしサラダ	ちもと パインの ケーキ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	633 kcal 208 g 227 g 17 g
19金	○	とりごほうごはん あげだしどうふ ぐたくさんみそじる	ココア アーモンド	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	595 kcal 232 g 241 g 23 g
22月	○	あんかけやきそば おこのみやき ガルパタふうポテト	ひとくち りんご ゼリー	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	629 kcal 253 g 271 g 30 g
23火	○	むぎごはん さばのおこうじやき やさしいのりあえ じゃがいもちとわかめのみそじる	かわち ばんかん	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	557 kcal 264 g 203 g 26 g
24水	○	むぎごはん さばのしおこうじやき やさいのりあえ じゃがいもちとキャベツのみそじる	メロン	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	593 kcal 234 g 193 g 16 g
25木	○	おまめいっぱいドライカレー カリカリごぼうサラダ	バナナ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	583 kcal 277 g 155 g 20 g
あひこさんやさいのみ	○	チンジャオオロス じゃこまめこうや ポテトスープ	あまなつ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	601 kcal 308 g 198 g 29 g
26金	○	むぎごはん たらりのクリームソースやき ジャーマンポテト ウェーブワンタンスープ	オレンジ	鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	601 kcal 232 g 194 g 16 g
29月	○	こくとう パン リバーといものヤニオンふう ごまつなとコーンのおひたし あぶらあげとキャベツのみそじる		鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	600 kcal 254 g 201 g 22 g
30火	○	むぎごはん		鶏肉 じゃがいも	煮込み じゃがいも	アールモンド	たんぱく質 豆腐 みそ	たんぱく質 豆腐 みそ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	600 kcal 254 g 201 g 22 g
★ 献立は、学校行事や施設の状況により変更することがあります。ご了承ください。				今月の平均値						
食事と水分で熱中症予防				基準値 (小学生中学年)						

★ 国立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切な水分や塩分を補給する必要があります。私たちは食事からも水分を摂取しています。また、水分はのどがかわいたと感じる前に、1日3食しっかり食べることが大切です。

