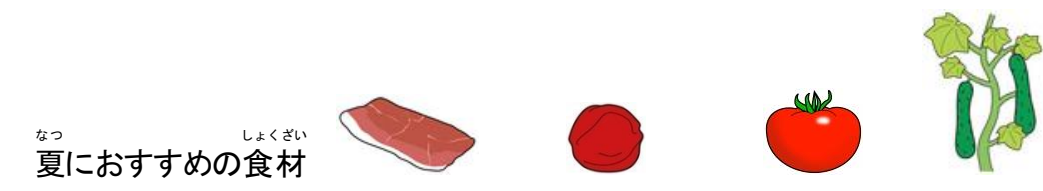




日曜日	こんだてめい	おもな材料				メモ	エネルギー (kcal)
		おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	調味料		小 中・高
1 (木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう サーモンのノルマンディーふう ゆでアスパラ ペイザンヌスープあさりいり フルーツポンチオレンジジュース	牛乳 鮭 生クリーム ソセージ あさり	マッシュルーム 玉葱 レモン パセリ にんじん アスパラガス キャベツ さやいんげん オレンジ パイナップル みかん りんご	パン 小麦粉 バター 植物油 バター じゃがいも	白ワイン コンソメ	角切りの野菜スープです。	616 875
2 (金)	わっぱめしふう ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのもの こづゆ	牛乳 鶏肉 鮭 さつま揚げ ほたてがし	さやえんどう 切干大根 にんじん 椎茸 こまつな きくらげ しらたき	米 ごま 砂糖 ふり芋	しょうゆ 酒 みりん	福島県の郷土料理です。	485 634
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめやき いとこんぶとみずなのもの とりにくとこんさいのしるもの	牛乳 豚肉 鶏肉	ピーマン 玉葱 しょうが 昆布 にんじん 水菜 えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ソース しょうゆ	ビーマは血管に良いです。	515 674
6 (火)	チャーシューめん ぎゅうにゅう ぎょうざ ゆでいんげん パナナ	牛乳 豚肉 チャーシュー	にんにく もやし 玉葱 にんじん ねぎ しょうが いんげん パナナ キャベツ	麺 油 小麦粉	しょうゆ コンソメ	栃木は餃子が有名です。	518 650
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきとだいずのもの そうめんじる ナタデココいりぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ 豆腐	しょうが にんにく ひじき にんじん しらたき ほうれんそう 寒天 ナタデココ ぶどう	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 そうめん	しょうゆ 酒 みりん	星型のナタデココです。	654 888
8 (木)	ライスボール ぎゅうにゅう かじきのムニエル ジャーマンポテトサラダ あさりとやさいのスープ	牛乳 かじき ソセージ あさり 豚肉	トマト にんにく 玉葱 パセリ しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 油 ごま油	赤ワイン コンソメ 酒	魚の油は体に良いです。	627 850
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめスープ パイナップル	牛乳 豆腐 豚肉	にんにく しょうが ねぎ いら わかめ こまつな 玉葱 パイナップル	米 大麦 油 かたくり粉	コンソメ しょうゆ 豆板醤	豆腐はカルシウムが多いです。	583 769
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに ちんげんさいのつけあわせ こまつなとごぼうのみそしる メロン	牛乳 豚肉 みそ	ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンサイ にんじん ごぼう こまつな メロン	米 大麦 砂糖 かたくり粉	酒 しょうゆ	豚の角煮は2時間煮ます。	771 941
13 (火)	いなかうどん ぎゅうにゅう とりにくのいそべあげ やさいいため	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	椎茸 にんじん 玉葱 さやいんげん なす しめじ あおのり キャベツ もやし たけのこ にんにく	うどん 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん	キャベツは胃や腸に良いです。	643 840
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこうじみそやき ひじきのもの けんちんじる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	しょうが ひじき にんじん ごぼう だいこん 玉葱 しめじ しらたき	米 大麦 甘酒 油 砂糖 じゃがいも	酒 みりん しょうゆ	ひじきは鉄が多いです。	611 809
15 (木)	なすとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう いんげんとツナのサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 まぐろ	なす 玉葱 にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう きゅうり さやいんげん 寒天 オレンジ みかん	米 大麦 油 砂糖	ケチャップ	なすがおいしい季節です。	656 882
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ソース こまつなとあさりいため とんじる すいか	牛乳 あじ 豚肉 あさり 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん ごぼう 玉葱 だいこん 椎茸 すいか	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	ソース 酒 しょうゆ	あじが旬です。	652 855

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さにまげずに元気な毎日をすごすためにも、早寝、早起きで生活リズムをととのえ、朝食をしっかりと食べて一日をスタートさせましょう。また、水や麦茶、牛乳などでこまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。



夏におすすめの食材

- 豚肉などに含まれるビタミンB1は糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。
- 梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲もアップさせます。
- トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きを正常に保つカルシウムが含まれています。