

すいぶんほきゅう たいせつ
—水分補給の大切さ—



まだまだ暑い日が続きます。水分はしっかりととれていますか？水分は“早めに”“こまめに”補給することが大切です。寝る前や起きたとき、運動中やその前後などのどの渴きを感じる前に水分をとるようにしましょう。

ひじきサラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
1日
エネルギー 594kcal 塩分 2.4g

やさいのソテー
アジのマリネ
コッペパン
ミネストローネ
8日
エネルギー 581kcal 塩分 2.4g

けいろうのひ
15日

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
こがたパン
ポテトスープ
22日
エネルギー 519kcal 塩分 1.8g

キャベツとツナのソテー
フライビーンズ
くろパン
かいばしらのチャウダー
29日
エネルギー 611kcal 塩分 2.1g

イワシのかんろに
ゼリー
アルファかまい 岐福(ぎふ)みそしる
2日
エネルギー 472kcal 塩分 1.9g

あつやきたまご
にくじゃが
はなふのすまじる
9日
エネルギー 595kcal 塩分 1.6g

にんじんシリシリ
タコライス
たまごいりアーサーじる
16日
エネルギー 616kcal 塩分 1.9g

しゅうぶんのひ
23日

ちくぜんに
シヤモのごまあげ
なすの岐福(ぎふ)みそしる
30日
エネルギー 634kcal 塩分 1.6g

じゃがいものきんぴら いりたまご
ツナごはん
きのこじる
3日
エネルギー 595kcal 塩分 1.8g

ひじきとだいずのもの
ちくわのこうみあげ
さいこんの岐福(ぎふ)みそしる
10日
エネルギー 615kcal 塩分 2.5g

サバのにつけ
さつまいものとうにゅうじる
17日
エネルギー 639kcal 塩分 2.0g

ギョーザ
ちゅうかどんぶり
わかめスープ
24日
エネルギー 599kcal 塩分 2.0g

8・9月
きだしょうがっこう

ちゅうかあえ
はるまき
いっしょくちゅうかめん たんたんめん
4日
エネルギー 617kcal 塩分 2.4g

ピーンズサラダ
こふきいも
ソフトめん
ボンゴレソース
11日
エネルギー 618kcal 塩分 2.2g

コーンもやし
カレーフライドチキン
コッペパン
コンソメスープ
18日
エネルギー 593kcal 塩分 2.3g

さといものごまに
こざかなのからあげ
べいめんじる
25日
エネルギー 610kcal 塩分 1.3g

あじのたび
こんげつは「ぐんまけん」です。

えだまめのおゆで
ドライカレー
だいこんとしめじのスープ
29日
エネルギー 612kcal 塩分 1.7g

ゆでやさい
ソースカツ
こしねじる
5日
エネルギー 606kcal 塩分 2.2g

おひたし
ぶたにくのしょうがやき
かきたまじる
12日
エネルギー 615kcal 塩分 1.7g

だいずあえ
なすのみそかけ
しんじょじる
19日
エネルギー 590kcal 塩分 1.9g

おかかあえ
わふうハンバーグ
岐福(ぎふ)そうでんみそしる
26日
エネルギー 607kcal 塩分 1.9g

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしょく)「日本型食事」の日