



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
			主食	おかず							
1	月	牛乳	ごはん	ピピンパの具 ナムル トックスープ	ふた肉 とり肉 大豆		にんじん ほうれん草	ぜんまい もやし しいたけ だいこん えのき キャベツ	ごはん 三温糖 トック	いりごま ごま油	820 35.1 28.4
2	火	牛乳	メロンパン	カレーうどん 棒々鶏サラダ	ふた肉 とり肉 なると		にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん	あぶら ドレッシング	812 20.5 29.8
3	水	牛乳	ごはん	天丼 (かき揚げ、ちくわ) みそ汁 天丼タレ	とうふ ちくわ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのき ねぎ	ごはん		821 30.5 22.9
4	木	牛乳	ごはん	ジャンバラヤの具 マカロニスープ 肉だんご	ふた肉 とり肉 ウインナー ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	813 32.0 24.7
5	金	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 つぼ漬け和え	ふた肉 生あげ		にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ つぼ漬け	ごはん 三温糖 じゃがいも でんぷん	あぶら	821 34.4 28.9
8	月	牛乳	ごはん 短縮授業	さばのみそ煮 切り干し大根 すまし汁 (細かまぼこ)	さば 油揚げ かまぼこ とうふ さつま揚げ		にんじん ほうれん草	しいたけ 切り干し大根 ねぎ	ごはん 三温糖	あぶら	821 34.4 28.9
9	火	牛乳	こめっこパン 短縮授業	味噌ラーメン クリスピーチキン マーシャルピーンズ	ふた肉 なると クリスピーチキン みそ		にんじん	キャベツ ねぎ コーン	パン ラーメン スプレッド	あぶら	820 32.6 36.4
10	水	牛乳	ごはん 短縮授業	韓国風焼き肉 キムチスープ	ふた肉 とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ だいこん えのき 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油	820 43.1 27.1
11	木	牛乳	はちみつパン 短縮授業	ポロネーゼ (ペンネ) イタリアンサラダ	ふた肉 ツナ	バター	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	822 35.0 26.7
12	金	牛乳	ごはん 短縮授業	夏野菜カレー じゃこサラダ 冷凍みかん	ふた肉 かつお節	ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ みかん	ごはん メークイン	あぶら ドレッシング	820 28.7 24.2
15	月										
16	火	牛乳	黒パン	クリームシチュー アーモンドサラダ	とり肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン メークイン 三温糖	あぶら アーモンド	812 34.1 27.6
17	水	牛乳	ごはん	麻婆なす 揚げ餃子 (2個)	ふた肉 生あげ みそ 餃子		にんじん にら	たまねぎ なす ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん 三温糖	あぶら	838 30.9 36.9
18	木	牛乳	背割れコッペ 短縮授業	焼きそば ゼリー和え	ふた肉		にんじん にら	もやし キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	パン 中華めん	あぶら ゼリー ナタデココ	828 36.0 22.1

- ※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
- ※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
- ※ 野菜類はすべて加熱してあります。
- ※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

玉ねぎはJA農家の大槻さん・ピーマン、  
なす、じゃがいもはJA農家の根岸さんより  
新鮮な野菜が納品されます。



**水分補給**に何を飲む？



ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。

**夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！**



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。