

月	火	水	木	金
献立名・材料名	献立名・材料名	献立名・材料名	献立名・材料名	献立名・材料名
18 ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 いんげんのごま和え ヨーグルト ★春のぼかぼかおみそしる	19 ごはん 牛乳 奈良の和風つくね みそドレッシング和え いものこ汁 はちみつ大豆	20 ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 切干大根の棒棒鶏 麻婆豆腐	21 ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ 茎わかめの五目炒め ★春の野菜スペシャルみそ汁	22 米粉パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうサラダ オニオンスープ
精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 そぼろどんぶりの具 赤 鶏ひき肉 赤 いんげん 赤 ごぼう 赤 土しよが 赤 米油 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 本みりん 赤 清酒 赤 いんげんのごま和え 赤 いんげんまめ 赤 いりすりごま 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 水 赤 ★春のぼかぼかおみそしる 赤 たまねぎ 赤 たけのこ 赤 わかめ 赤 とうふ 赤 キャベツ 赤 あさり 赤 みそ 赤 だしパック 赤 水 赤 ヨーグルト 赤 ヨーグルト(オハヨー) 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 奈良の和風つくね 赤 キャベツ入り平つくね 赤 こいくちしょうゆ 赤 砂糖 黄 本みりん 黄 でん粉 黄 水 黄 みそドレッシング和え 赤 竹輪(縦1/2カット) 赤 キャベツ 赤 こまつな 赤 にんじん 赤 みそ(かつらぎ産) 赤 米酢 赤 砂糖 黄 いものこ汁 赤 鶏肉だご 赤 さといも 赤 なめこ 赤 とうふ 赤 こんにゃく 赤 葉ねぎ 赤 こいくちしょうゆ 赤 食塩 赤 本みりん 赤 だしパック 赤 水 赤 はちみつ大豆 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 焼きぎょうざ 赤 焼き目つきぎょうざ 赤 切干大根の棒棒鶏 赤 むしささみ 赤 切干しだいこん 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 いりすりごま 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 米酢 赤 豆板醤 赤 ごま油 赤 土しよが 赤 麻婆豆腐 赤 とうふ 赤 豚ひき肉 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 葉ねぎ 赤 干しいたけ 赤 にんにく 赤 麻婆味ベース 赤 土しよが 赤 ごま油 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 でん粉 赤 中華味 赤 豆板醤 赤 水 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 かつお竜田揚げ 赤 かつお竜田揚げ 赤 米油 赤 茎わかめの五目炒め 赤 豚肉 赤 つきこんやく 赤 くきわかめ 赤 にんじん 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 本みりん 赤 ごま 赤 米油 赤 ★春の野菜スペシャルみそ汁 赤 新じゃがいも 赤 新たまねぎ 赤 春キャベツ 赤 アスパラガス 赤 みそ 赤 だしパック 赤 水 赤	米粉パン 黄 米粉パン 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 鶏肉のカレー風味焼き 赤 鶏肉 赤 清酒 赤 こいくちしょうゆ 赤 食塩 赤 こしょう 赤 カレー粉 赤 ごぼうサラダ 赤 シーチキン 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 ごぼう 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 マヨネーズ(卵不使用) 赤 オニオンスープ 赤 ベーコン 赤 ソーテーオニオン 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 コーン 赤 いんげんまめ 赤 こしょう 赤 チキンスープ 赤 こいくちしょうゆ 赤 水 赤
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
170kcal	170kcal	170kcal	170kcal	170kcal
30.6g	25.8g	34g	29g	37.1g
25 ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 きゅうりの酢の物 山菜うどん	26 ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 中華マヨサラダ ビーフンスープ ミルクコーヒー	27 ごはん 牛乳 チキンなんばん ブロッコリーのおかか和え 飛鳥汁 タルタルソース小袋	28 ごはん 牛乳 奈良のたまごやき ひじきいり煮 新じゃがのうま煮	29 コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ 黒豆きなこクリーム
精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 いわしの甘露煮 赤 いわしの甘露煮 赤 きゅうりの酢の物 赤 わかめ 赤 きゅうり 赤 こいくちしょうゆ 赤 米酢 赤 砂糖 赤 山菜うどん 黄 うどん 黄 鶏肉 赤 うすあげ 赤 さくら形かまぼこ 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 山菜ミックス 赤 (わらび・たけのこ・なめこ) 赤 しめじ 赤 葉ねぎ 赤 こいくちしょうゆ 赤 本みりん 赤 食塩 赤 だしパック 赤 水 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 ルーロー飯の具 赤 豚肉 赤 たまねぎ 赤 にんにく 赤 土しよが 赤 こいくちしょうゆ 赤 砂糖 黄 本みりん 黄 オイスターソース 黄 ごま油 黄 でん粉 黄 中華マヨサラダ 赤 キャベツ 赤 きゅうり 赤 赤ピーマン 赤 マヨネーズ(卵不使用) 赤 こいくちしょうゆ 赤 いりすりごま 赤 ごま油 赤 ビーフンスープ 赤 ビーフン 赤 焼き豚 赤 白ねぎ 赤 たまねぎ 赤 チンゲンサイ 赤 にんじん 赤 えのきたけ 赤 中華味 赤 こいくちしょうゆ 赤 こしょう 赤 水 赤 ミルクコーヒー 赤 ミルクコーヒー 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 チキンなんばん 赤 鶏肉・モモ粉つき 赤 米油 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 米酢 赤 ブロッコリーのおかか和え 赤 ブロッコリー 赤 かつお節 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 飛鳥汁 赤 豚肉 赤 ミニ厚揚げ 赤 にんじん 赤 はくさい 赤 しめじ 赤 白ねぎ 赤 みそ 赤 調整豆乳 赤 チキンスープ 赤 だしパック 赤 水 赤 タルタルソース小袋(卵不使用) 赤 タルタルソース 赤	精白米 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 奈良のたまごやき 赤 たまごやき 赤 ひじきいり煮 赤 ひじき 赤 にんじん 赤 だいず水煮 赤 うすあげ 赤 米油 赤 砂糖 赤 こいくちしょうゆ 赤 本みりん 赤 だし汁 赤 新じゃがのうま煮 赤 新じゃがいも 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 赤 ミニ厚揚げ 赤 こんにゃく 赤 だいこん 赤 むきえだまめ 赤 米油 赤 こいくちしょうゆ 赤 砂糖 赤 だしパック 赤 水 赤	コッペパン 黄 規格パン 黄 牛乳 赤 牛乳 乳 鶏肉のトマト煮 赤 鶏肉 赤 赤ピーマン 赤 たまねぎ 赤 しめじ 赤 オリーブ油 赤 にんにく 赤 土しよが 赤 チキンスープ 赤 ダイストマト 赤 トマトケチャップ 赤 とんかつソース 赤 砂糖 赤 食塩 赤 ポトフ 赤 ウィンナー(カット) 赤 キャベツ 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 コーン 赤 チキンスープ 赤 こいくちしょうゆ 赤 こしょう 赤 水 赤 黒豆きなこクリーム 黄 黒豆きなこクリーム 黄
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
171kcal	188kcal	185kcal	182kcal	180kcal
27.1g	27.1g	34g	31.5g	33.6g

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

そろそろ気をつけたいね!



運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

ちびちび、こまめに!



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひとくち、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

朝ごはんではまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。