





日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
1	月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		650
		卵焼きしょうがあんかけ	卵			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ひまわり油	
		なすのうま辛炒め	ぶた肉			なす・たけのこ にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・ごま油	
		きのこ汁	豆腐・油揚げ かつおぶし	こんぶ	こまつな・にんじん	なめこ・えのき			
2	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		637
		大豆とじゃこのごまからめ	大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・ごま	
		しんこあえ				キャベツ・きゅうり 千切りだいこん漬			
		豚汁	ぶた肉・豆みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう・はくさい だいこん・こんにゃく			
3	水	ナン(米・小麦使用)(小)・飲用牛乳 スライスパン(圖)		飲用牛乳			ナン スライスパン		675
		豆とかぼちゃのコロッケ	大豆・黒豆		かぼちゃ		いんげん豆・砂糖 きんとき豆・小麦粉	なたね油・大豆油	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン缶 レモン果汁	砂糖		
		夏野菜キーマカレー	ぶた肉	チーズ	ピーマン・トマト オクラ	たまねぎ・ズッキーニ マッシュルーム にんにく	じゃがいもでん粉	カレールウ なたね油	
4	木	えびチャーハン・飲用牛乳	えび・ハム	飲用牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しめじ	精米	なたね油	638
		ぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油	
		わかめスープ	うずら卵・かまぼこ	わかめ	こまつな・にんじん	たけのこ・たまねぎ			
		冷凍みかん				みかん			
5	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		639
		たちうおのから揚げ	たちうお				じゃがいもでん粉	なたね油	
		三色ピーマンと豚肉の炒め物	ぶた肉		赤パプリカ・ピーマン 黄パプリカ	たまねぎ	砂糖	ごま油・なたね油・ごま	
		七夕汁	油揚げ・かまぼこ 豆腐・かつおぶし		にんじん・オクラ				
8	月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		657
		とりの照り焼き	とり肉				砂糖		
		しらすあえ			しらす干し・わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		モロヘイヤのみそ汁	豆腐・油揚げ・豆みそ かつおぶし		モロヘイヤ	えのきたけ	じゃがいも		
9	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		646
		えびの水晶包み	えび・たら			えだまめ・たけのこ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖・米粉	ごま油	
		骨太サラダ			ひじき・干しえび	きゅうり・キャベツ スイートコーン缶	マカロニ・砂糖	ごま・マヨネーズ風調味料	
		マーボーなす	牛肉・豆みそ		にんじん・ピーマン	なす・干ししいたけ たまねぎ にんにく・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・ごま油	
10	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		636
		いかフライのレモンソース	いか			レモン果汁	砂糖・小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油	
		コーンサラダ			こまつな	スイートコーン缶 えだまめ・きゅうり		アーモンド マヨネーズ風調味料	
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ しめじ			
11	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		629
		ビッグ肉だんご	とり肉・ぶた肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		ぶた肉とにらのしょうが炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま・なたね油	
		とうがん汁	油揚げ・かつおぶし		にんじん・葉ねぎ	とうがん	じゃがいもでん粉		
12	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			精米・麦		684
		ししゃもフライの南蛮漬	ししゃも			根深ねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油	
		ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・卵		にがうり・にんじん	もやし		なたね油・ごま油	
		もずくスープ	かつおぶし	もずく		根深ねぎ・しょうが			

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
16	火	麦ごはん・飲用牛乳・ココア牛乳の素		飲用牛乳			精米・麦 ココア牛乳の素		722
		チーズミンチカツ <small>南アフリカ・ナミビア献立</small>	ぶた肉	チーズ		たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖・小麦粉	なたね油	
		チャカラカ（豆と野菜のカレー炒め）	大豆		ピーマン・トマト にんじん	たまねぎ・キャベツ にんにく	いんげん豆	オリーブ油	
		ベジタブルスープ 	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		ラグビーボール型クッキー（プレーン）					ラグビーボール型 クッキー（プレーン）		
17	水	ツイストロールパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストロールパン		630
		オムレツ	卵					大豆油	
		アーモンドサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり えだまめ		アーモンド マヨネーズ風調味料	
		夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン・大豆		にんじん・かぼちゃ トマト・オクラ	たまねぎ・なす・しめじ にんにく		オリーブ油	
18	木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		616
		えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉	なたね油	
		キャベツとコーンのサラダ				スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり		ドレッシング（コーン）	
		とんこつラーメン	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉	バター とんこつラーメンスープ	
19	金	ミネアサヒ・飲用牛乳		飲用牛乳			精米		639
		ハンバーグ和風おろしソース	牛肉・ぶた肉・とり肉			たまねぎ・だいこん	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
		こまつなごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	
		けんちん汁	豆腐・かつおぶし		にんじん	ごぼう・だいこん 根深ねぎ		ごま油	


## 7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」



### 豊田の農産物



- 米「大地の風」  
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、ナン
- 米「ミネアサヒ」
- 小麦「きぬあかり」  
・・・スライスパン、ツイストパン、ナン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
・・・水煮大豆、油揚げ
- じゃがいも ●たまねぎ
- 卵



### 今月の季節の食材



### 3日（水）

豊田市産の米と小麦を使用したナンが登場します。



## ★☆☆ 七夕献立 ☆☆☆

5日（金） 糸かまぼこを天の川に、オクラを星に見立てた「七夕汁」が登場します。



7月7日は七夕です。七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願ひ事を書いた短冊を色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

## ラグビーを知ろう！！

TRY ROLL

今月の給食は、9月28日（土）に豊田スタジアムで行われる、南アフリカ対ナミビア戦にちなんで給食です。「チャカラカ」は、いんげん豆や大豆と野菜をカレー粉で炒めたスパイシーな料理です。赤道付近に位置するアフリカは、ココアの原料となるカカオの原産地です。カカオの味を味わえるように、ココア牛乳にしています。ラグビーボール型のクッキーも登場します。

今月は南アフリカとナミビア



16日（火）

### たべまるのおすすめ

今月は、9日（火）の【マーボーなす】まる。作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

料理と一緒にたべまるもいよ。



## 夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごしましょう

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。

### 元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、早寝・早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるために毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、特に水分補給が大切です。外遊びや運動をするときには、事前や途中でこまめ水分補給しましょう。

### 元気ポイント3

間食は量と時間を決めて



間食を食べ続けていると、1日3食の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決めて、だからと食べ続けられないようにしましょう。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで見ることができます。  
 ※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
 ※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。  
 飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。  
 ※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。