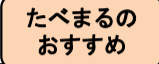




日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
1	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	685 25.3
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ		
		茎わかめのサラダ ◇和風ドレッシング	茎わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・和風ドレッシング	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
2	火	ナン(米・小麦使用)・飲用牛乳	飲用牛乳		ナン(米・小麦使用)	680 27.3
		チキンカレー	とり肉・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・カレールウ(甘口・フレーク)	
		ナッツサラダ ◇コールスロードレッシング		キャベツ・きゅうり・にんじん	カシューナッツ・アーモンド コールスロードレッシング	
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・上新粉・とうもろこしでん粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
3	水	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	682 32.6
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・根深ねぎ もやし・しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉	
		中華サラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖・ごま・ごま油	
		揚げぎょうざ	ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ・にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・ラード 米ぬか油	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
4	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	605 24.8
		七夕汁	豆腐・かまぼこ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・オクラ		
		三色ピーマンと豚肉の炒め物	ぶた肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン	砂糖・ごま・ごま油・米ぬか油	
		たちうおのから揚げ	たちうお		じゃがいもでん粉・米ぬか油	
5	金	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	687 27.8
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉	トマト缶・たまねぎ・なす・にんじん グリーンピース・にんにく	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶 にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		ハムチーズピカタ	ハム・鶏卵・チーズ		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
8	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	621 26.2
		けんちん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
		めひかりフライ	大豆・めひかり		小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油 米ぬか油	
		ごまひじき佃煮	ひじき・寒天		砂糖・ごま	
9	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	655 30.0
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳・ぶた肉・米みそ・油揚げ けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		糸切り昆布の炒め煮	はんぺん・昆布	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
		手巻きのり	のり			
10	水	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	646 26.2
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・さやいんげん 紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		レモンポンチ		パイナップル缶・黄桃缶・りんご缶・レモン果汁		
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	
11	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	763 23.6
		ベジタブルスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも	
		チャカラカ (豆と野菜のカレー炒め)	大豆	たまねぎ・キャベツ・トマト缶・にんじん ピーマン・にんにく	いんげんまめ・オリーブ油	
		チーズミンチカツ	大豆・ぶた肉・チーズ	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
		ココア牛乳の素			ココア牛乳の素	
		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)	
12	金	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	659 27.7
		とうがんとベーコンのクリームスープ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ	じゃがいも・生クリーム・上新粉	
		ビーンズサラダ	大豆・青大豆	キャベツ・スイートコーン缶	フレンチドレッシング	
		デミハンバーグ	大豆・牛肉・とり肉・ぶた肉	トマト・にんじん・たまねぎ	キャッサバでん粉・砂糖・牛脂	
16	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	678 26.2
		キムチ入りみそ汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・キムチ・にんじん・えのきたけ		
		ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ(粉)		
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
		プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	

日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのものとなる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
17 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	682 24.4
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん さやいんげん・しょうが	砂糖	
	骨太サラダ ◇マヨネーズ	まぐろ(油漬)・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶	マカロニ・ごま・砂糖・マヨネーズ	
	冷凍みかん		みかん		
18 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	679 25.4
	とうがん汁	とり肉・けずりぶし	とうがん・にんじん・根深ねぎ		
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・ベーコン・花かつお	にがうり・もやし・にんじん	ごま油	
	ちくわの紅しょうが揚げ	ちくわ	紅しょうが	小麦粉・米ぬか油	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
19 金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	617 24.5
	麻婆なす 	ぶた肉・豆みそ	なす・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉・ごま油	
	中華風酢の物	とり肉(蒸)	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま・ごま油	
	ショウロンポウ	大豆・とり肉・ぶた肉	こんにやく・キャベツ・たけのこ たまねぎ	小麦粉・砂糖・米ぬか油	

## 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
- 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、豆腐、油揚げ、納豆
- じゃがいも ●なす ●たまねぎ
- にんにく

※献立表内では**太字**になっています。



### ☆☆☆七夕献立☆☆☆

**4日(木)七夕汁**  
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、江戸時代に願い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!!

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**

**11日(木)**

### 今月の季節の食材

**2日(火)**  
豊田市産の米と小麦を使用したナンが登場します。

### たべまるのおすすめ

今月は、19日(金)の【麻婆なす】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。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

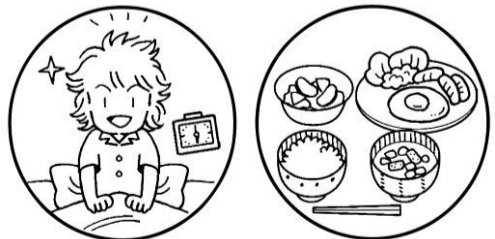
**たべまる給食 検索**

料理と一緒にたべまるもいるよ。

## 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も毎日続けましょう。

### 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に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、だらだらと食べ続け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。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

7月使用予定食材の産地

【豊田地区】

主な材料

区分	品目	予定産地
野菜類	じゃがいも	愛知、長崎、熊本、静岡
	にんじん	青森、北海道
	葉ねぎ	愛知
	にがうり	鹿児島、宮崎、群馬ほか
	キャベツ	長野、群馬
	きゅうり	長野、山形、北海道ほか
	しょうが	高知
	だいこん	青森、北海道
	たまねぎ	愛知
	とうがん	愛知
	なす	愛知、熊本
	にんにく	愛知、青森
	もやし	岐阜
	しめじ	新潟、長野
	ピーマン	茨城、宮崎、鹿児島
	根深ねぎ	大分、鳥取、茨城ほか
	えのきたけ	長野
	赤ピーマン	ニュージーランド、オランダ
	黄ピーマン	ニュージーランド、オランダ
オクラ	鹿児島、愛知、高知ほか	
魚介類	干しえび	愛知
	昆布	北海道
	のり	愛知
	ひじき	大分、福岡、長崎ほか
	茎わかめ	三陸
	えびしゅうまい	ミャンマー、ベトナムほか
	たちうおから揚げ	セネガル
	めひかりフライ	愛知
	けずりぶし	静岡、三重、長崎、熊本、インドネシア、鹿児島、フィリピン
	いわしのしょうが煮	北海道、青森沖太平洋、房総沖主体
	乾燥小魚	長崎、広島
	海の五目佃煮	北海道、熊本、宮城、三重、鹿児島ほか
	まぐろ(油漬)	中西部太平洋、インド洋
	花かつお	中西部太平洋、インド洋
	あじフリッター	ベトナム、タイ
カット野菜等	アーモンド	アメリカ
	カシューナッツ	インド、ベトナム
	ごま	グアテマラ、パラグアイほか
	大豆	豊田
	青大豆	秋田
	いんげんまめ	北海道
	さやいんげん	北海道
	パセリ	イタリア
	トマト缶	イタリア
	スイートコーン缶	アメリカ
	グリーンピース	アメリカ
	しょうが	熊本、千葉
	にんにく	青森、岩手
	黄桃缶	ギリシャ
	りんご缶	青森
	かぼちゃ	メキシコ
	ごぼう	北海道、宮崎
	パイン缶	タイ
	みかん	愛知
しそ(粉)	静岡、三重他	
肉類	とりレバー	京都、兵庫、岡山
	とり肉	宮崎、鹿児島
	ぶた肉	愛知、岐阜、宮崎、鹿児島、熊本、三重
	とり肉(蒸)	山口、島根

※予定産地は、産地や市場等の状況により変更となることもあります。

※加工品に使用する食材の一部については、上記産地と異なる場合があります。

米:豊田産米「大地の風」