



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	638 25.6
	とり肉とレバーの香味炒め	とり肉・とりレバー	葉ねぎ・しょうが・にんにく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖・ごま油	
	キャベツとツナのあえもの	まぐろ油漬け	キャベツ・にんじん・もやし	ごま・砂糖	
	あわせみそ汁	豆腐・米みそ・豆みそ・油揚げ・わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
2 火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	652 27.1
	さけバーグのチーズ焼き	さけ・すけとうだら・チーズ	青じそ・たまねぎ・れんこん・パセリ	砂糖・なたね油・マヨネーズ	
	ラタトゥイユ	とり肉	たまねぎ・かぼちゃ・トマト缶・なす 黄ピーマン・にんにく・ローリエ		
	フルーツゼリーミックス		パイン缶・あまなつみかん缶	カクテルゼリー	
3 水	ごはん(ミネアサヒ)・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	667 22.0
	麻婆なす	ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・なす・にんじん・葉ねぎ しいたけ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	コーンしゅうまい	豆腐・すけとうだら	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉・砂糖・ラード	
	春雨サラダ		にんじん・キャベツ・きゅうり	はるさめ・ごま・砂糖・ごま油	
4 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	664 26.2
	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	
	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	ごま・ごま油・米ぬか油・砂糖	
	七夕汁	豆腐・かまぼこ・油揚げ	にんじん・オクラ		
5 金	ナン(米・小麦使用)・飲用牛乳	飲用牛乳		ナン(米・小麦使用)	708 27.7
	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)	
	大豆ナゲット	大豆	にんにく	砂糖・なたね油・米ぬか油・じゃがいもでん粉	
	かぼちゃサラダ ◇マヨネーズ	まぐろ油漬け	かぼちゃ・にんじん・きゅうり	マヨネーズ	
8 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	630 23.8
	ししやもフライ ◆中濃ソース	からふとししやも		小麦粉・コーンフラワー・米ぬか油・中濃ソース	
	ひじきのうま煮	大豆・ちくわ・ひじき	にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
	とうがんとごま汁	とり肉・かまぼこ・油揚げ	とうがん・にんじん・葉ねぎ・しいたけ	ごま	
9 火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	691 27.0
	チキンサンド ◇タルタルソース	とり肉		砂糖・ごま油・タルタルソース	
	コールスローサラダ ◇コールスロードレッシング		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	パンプキンスープ	豆乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳	たまねぎ・かぼちゃ	じゃがいも・バター	
10 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	691 27.0
	チーズ納豆	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	手巻きのり	のり			
	ごま酢あえ	まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・もやし・しょうが	砂糖・ごま	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ	だいこん・こんにゃく・葉ねぎ・にんじん		
11 木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	764 24.2
	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 じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
	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	オリーブ油	
	ベジタブルスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	じゃがいも	
	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	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	729 27.1
	塩ラーメン	焼きぶた・うずら卵・なると巻・わかめ	キャベツ・葉ねぎ	じゃがいもでん粉・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	
	中華あえ	鶏ささみオイル漬け	もやし・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま油	
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			



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	
16 火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	661 26.1
	ハンガリアンシチュー	とり肉・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しょうが	じゃがいも・ハヤシルウ・小麦粉 とうもろこしでん粉・ラード	
	枝豆コロッケ		えだまめ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶	フレンチドレッシング	
17 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	636 25.6
	いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん・しょうが	砂糖	
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・こんにやく・にんじん グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	しゃきしゃきサラダ ◇ソイドレッシング		キャベツ・ごぼう・れんこん	ごま・ソイドレッシング	
18 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	650 23.6
	えびのチリソースかけ	大豆・えび	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・水あめ・なたね油 パーム油・米ぬか油・じゃがいもでん粉 砂糖・ごま油	
	棒々鶏	鶏ささみオイル漬け	もやし・きゅうり	ごま・砂糖・ごま油	
	中華とろみスープ	豆腐・ぶた肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん 葉ねぎ・しいたけ・しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油・砂糖	
19 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	645 27.3
	タコライス	ぶた肉・大豆	たまねぎ・トマト缶・にんにく	砂糖	
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ・きゅうり		
	もずく汁	豆腐・卵・かまぼこ・もずく	えのきたけ・みつば・しいたけ		
	シークワサーゼリー			シークワサーゼリー	

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」「ミネアサヒ」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン、ナン
- 小麦「きぬあかり」
…スライSPAN、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 ●しいたけ

※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!!

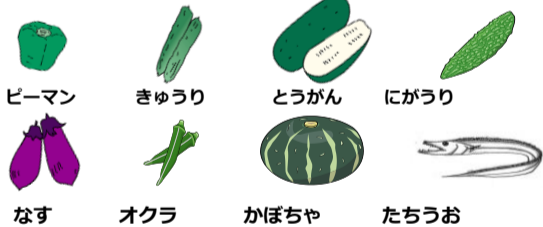


今月の給食は、9月28日(土)に豊田スタジアムで行われる、南アフリカ対ナミビア戦にちなんで給食です。「チャカラカ」は、いんげん豆や大豆と野菜をカレー粉で炒めたスパイシーな料理です。赤道付近に位置するアフリカは、ココアの原料となるカカオの原産地です。カカオの味を味わえるように、ココア牛乳にしています。ラグビーボール型のクッキーも登場します。



11日(木)

今月の季節の食材



5日(金)

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

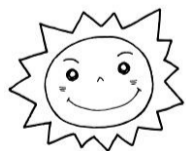
今月は、3日(水)の【麻婆なす】まる。作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



▲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

【藤岡地区】

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
	パセリ	長野
	ピーマン	茨城、鹿児島、宮崎
	みつば	愛知
	オクラ	鹿児島、高知、愛知他
	キャベツ	長野、群馬
	きゅうり	長野、北海道、山形他
	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
	もやし	岐阜
	えのきたけ	長野
	しいたけ	愛知
	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	
魚介類	のり	愛知
	ひじき	長崎
	わかめ	韓国
	えび	ベトナム、ミャンマー他
	ししゃもフライ	ノルウェー、アイスランド、カナダ
	たちうおから揚げ	セネガル
	いわしみぞれ煮	三陸、北海道
	まぐろ油漬	中西部太平洋
	もずく	沖縄
	さけバーグ	鳥取、北海道、宮城ほか
カット野菜等	ごま	中南米、メキシコ
	大豆	豊田
	かぼちゃ	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
	えだまめ	北海道
	スイートコーン缶	アメリカ、タイ
	グリーンピース	ニュージーランド
	ごぼう	宮崎、北海道
	しょうが	熊本、千葉
	れんこん	徳島、兵庫
	にんにく	青森、岩手
	パイン缶	タイ
	しいたけ	大分
ローリエ	トルコ	
あまなつみかん缶	熊本、鹿児島、広島他	
肉類	とりレバー	京都、兵庫、岡山
	ぶた肉	愛知、岐阜、宮崎、鹿児島、熊本
	とり肉	鹿児島、宮崎
	鶏ささみオイル漬	鹿児島、宮崎他

※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」