



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		給食回数 13回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん	はくさい・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		
	はるさめサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン	はるさめ	マヨネーズ風ドレッシング	
	えびのチリソース煮	えび		にんじん	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんにく	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
2木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	八杯汁	豆腐・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう	じゃがいもでん粉		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
3金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	キムチ・えのきたけ こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ・だいこん			
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	レバーとひよこ豆の甘辛煮	とりレバー・とり肉				ひよこまめ・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
6月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">七夕献立</div>
	天の川汁	とり肉・けずりぶし		にんじん・オクラ	とうがん	ビーフン		
	七夕サラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉 ぶた肉			たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ひまわり油 とうもろこし油	
	星型パインゼリー					七夕ゼリー		
7火	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
	コーンチャウダー	シヨルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん・パセリ	スイートコーン たまねぎ	じゃがいも	ベシャメルソースの素 生クリーム	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
	ミンチカツ	大豆・とり肉 ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
8水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	もずくスープ	とり肉・けずりぶし	もずく	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ えのきたけ			
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵 ベーコン・かつお節		にんじん	にがうり・もやし		ごま油	
	えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいも	なたね油・米ぬか油	
9木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		たらナゲット 小1個 中・高・職2個
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ・なす	マカロニ・砂糖		
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ラード 米ぬか油	
10金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		野菜入り しゅうまい 小1個 中・高・職2個
	とうがんと豚肉の韓国風煮	ぶた肉		にんじん・ピーマン	とうがん・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ たけのこ・しいたけ にんにく	砂糖	ごま油	
	ナムル	とり肉(蒸)		チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉 ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖	ラード	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	夏野菜のみそ汁	ミックスみそ けずりぶし		かぼちゃ にんじん・オクラ	なす			
	えだまめサラダ				キャベツ・えだまめ きゅうり スイートコーン		ごまドレッシング	
	豚肉とピーマンの炒め物	ぶた肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ・にんにく	砂糖		
14火	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		あじフリッター 小1個 中・高・職2個
	カレーめん	ぶた肉	脱脂粉乳・チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース		カレールウ(甘口)	
	ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	あじフリッター	あじ	あおさ			小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油・米ぬか油	
15水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		ぎょうざ 小1個 中・高・職2個
	ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉		にんじん	はくさい・根深ねぎ にんにく	はるさめ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま油	
	棒々鶏(パンパンジー)	とり肉(蒸)			キャベツ・きゅうり			
	ぎょうざ	大豆・とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	

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		給食回数 13回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
16木	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	大麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ	押麦		
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)			キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	
17金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	
	シュリンプサラダ	えび			キャベツ・きゅうり		コールスロドレッシング	
	ミックスフルーツ				パインアップル 黄桃			

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」
・・・米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、生揚げ
- じゃがいも ●なす
- しいたけ
- はくさい・・・キムチ



今月の平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量
	koal	g	g	mg	mg	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
小学部	570	22.3	20.0	336	2.3	354	0.48	0.49	30	3.8
中学部	669	25.7	23.2	358	3.2	424	0.58	0.54	36	4.5
高等部	729	27.7	24.4	367	3.4	458	0.64	0.55	38	5.0

☆☆☆☆ 6日(月) 七夕献立 ☆☆☆☆

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。

ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と星型のマカロニが入った「七夕サラダ」、「星型パインゼリー」が登場します。



〈今月の季節の食材〉



とうがん



にがうり



なす



きゅうり



えだまめ



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



トマト



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすには、「早寝・早起き」と「朝ごはん」を食べることが大切です。生活リズムを整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



夏は気温が高く、汗によって体から多くの水分が出ます。こまめに水分補給をしましょう。また、運動の前後や運動中には、塩分が入ったスポーツドリンクも活用しましょう。

元気ポイント3

間食は量と時間を決めて



食事の前に間食をとりすぎると、食事が食べられなくなりがちです。そうすると、栄養素が偏り、夏バテの原因にもなります。間食は、量と時間を決めてとりましょう。

※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。

※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。※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。