



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・海藻	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とになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
1月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	610 22.5
	五目スープ	豆腐	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にんじん	じゃがいもでん粉	
	キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
	ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
2火	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	644 24.1
	★とうがんとベーコンの クリームスープ	★牛乳・大豆・ベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	とうがん・たまねぎ・しめじ・パセリ	★生クリーム・上新粉	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	ウインナー	ウインナー			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
3水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	727 25.1
	夏野菜のごまみそ汁	ミックスみそ・豆乳・けずりぶし	たまねぎ・なす・にんじん・オクラ	じゃがいも・ごま	
	えだまめサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・えだまめ・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
	レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	コーンスターチ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖	
4木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	638 23.1
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・なす・にんじん・トマトピューレー グリーンピース	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
	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	コールスロードレッシング	
	冷凍みかん(生)		みかん(生)		
5金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 25.9
	天の川汁	とり肉・けずりぶし	とうがん・にんじん・オクラ	ビーフン	
	★星のチーズサラダ ◇和風ドレッシング	★チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	和風ドレッシング	
	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 ラード・砂糖・米ぬか油	
	七夕ゼリー			七夕ゼリー	
8月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	661 27.0
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん	じゃがいも	
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)・のり	キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁	ごま・砂糖	
	あじフライ・◆ウスターソース	大豆・あじ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
9火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	640 26.7
	もずくスープ	とり肉・かまぼこ・もずく	たまねぎ・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・かつお節	にがうり・もやし・にんじん	ごま油	
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	たまねぎ	小麦粉・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	
10水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	648 24.8
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	甘酢あえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖	
	★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
11木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 23.0
	かみなり汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう	ごま油	
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	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	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
	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	
12金	★ナン(米・小麦使用)・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ナン(米・小麦使用)	704 29.3
	★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)・米ぬか油	
	コールスローサラダ	ウインナー	キャベツ・きゅうり	コールスロードレッシング	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
16火	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	710 29.3
	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 しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉	
	ナムル	とり肉(蒸)	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
	春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
17水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	687 25.1
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	塩こうじあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	えだまめコロッケ	大豆	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	
18木	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	615 23.9
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	ごぼうサラダ		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	ごまドレッシング・ごま・砂糖	
	ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	

七夕献立



たべまるの
おすすめ



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・海藻	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ととなる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
19金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	641 24.7
	★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油	

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
- じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ
- オクラ ●なす ●はくさい・・・キムチ



※献立表内では**太字**になっています。

5日(金) 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」と星型のチーズが入った「星のチーズサラダ」、「七夕ゼリー」が登場します。



12日(金)

豊田市産の米と小麦を使用したナンが登場します。

〈今月の季節の食材〉



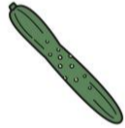
とうがん



にがうり



なす



きゅうり



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



あじ

たべまるのおすすめ

今月は、11日(木)の【かみなり汁】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



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



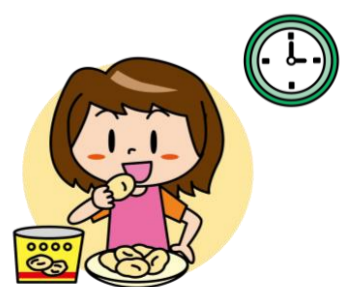
元気に過ごすためには、「早寝・早起き」をして「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムをととのえるためにも毎日続けましょう。

元気ポイント2 こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。
外出するときや運動をするときは、事前や途中でこまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3 間食は量と時間を決めて



間食をたくさん食べると、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てしまいます。
間食は時間と量を決めて食べましょう。

※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。

※★は乳又は卵を含みます。
※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。
※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。