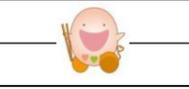




日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	614 26.4
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・みかん		
	しゅうまい	ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉	
2水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	634 28.8
	もずくスープ	とり肉・かまぼこ・けずりぶし・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	
	あじフライ	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	
3木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	672 26.8
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	塩こうじあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
4金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	648 24.5
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
	いかフライ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
7月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	671 24.7
	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	
	七夕サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ひじき	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・ラード・ひまわり油	
	星型パインゼリー			星型パインゼリー	
8火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	631 26.3
	筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし	こんにやく・にんじん・れんこん・ごぼう さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	ふりかけ(野菜と雑穀)			ふりかけ(野菜と雑穀)	
9水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	645 25.1
	豆 <sup>3</sup> のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
	タコライス <sup>3</sup> の野菜		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんにく		
10木	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	644 25.8
	★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	
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
	フィッシュサンド ◇中濃ソース(サンド用)	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	
11金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	698 24.9
	★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	
	青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
	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	
14月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	721 26.4
	夏野菜のみそ汁	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	たまねぎ・なす・にんじん・オクラ	じゃがいも	
	えだまめサラダ	まぐろ(油漬)	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	
	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	
15火	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	714 31.9
	ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	中華サラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	香味野菜ドレッシング	
	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	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
16水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	633 24.8
	★五目スープ	★うずら卵・ベーコン	チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
	海藻サラダ	まぐろ(油漬)・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖・ごま油	
	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・ごま	
17木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	658 24.1
	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	
	ビーンズマセドアン	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも・コールスロードレッシング	
	みかんゼリーミックス		黄桃・パインアップル カクテルゼリー(みかん)		

たべまるの  
おすすめ



七夕献立



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)
		主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・骨ごと食べられる小魚・海藻	主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	主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	
18金	★ナン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ナン	683 25.2
	★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	
	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			
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	

## 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
- 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 ●なす
- はくさい・・・キムチ



18日(金)

豊田市産の小麦を使用したナンが登場します。

## 7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〉



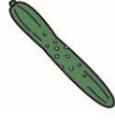
とうがん



にがうり



なす



きゅうり



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、3日(木)の【塩こうじあえ】まる。  
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップして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



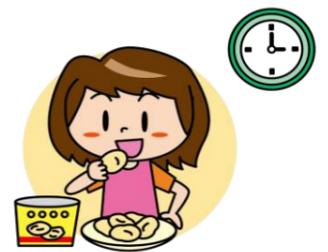
元気に過ごすためには、「早寝・早起き」をして「朝ごはん」を食べることが大切です。生活リズムをととのえるためにも毎日続けましょう。

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。運動前後や運動中、外出するときは、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たりしてしまいます。間食をとるときは、時間と量を決めて食べましょう。

※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。