



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) (中学校以下)
		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	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン	
	えだまめコロッケ	大豆				えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油
	かぼちゃのサラダ		ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	きゅうり			マヨネーズ風ドレッシング
	大麦と野菜のスープ	ベーコン とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	押麦		
	りんごジャム				りんごジャム			
2 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	
	ごま酢あえ	とり肉				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま
	生揚げと野菜のうま煮	生揚げ ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ しいたけ		じゃがいも 砂糖	
3 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	春巻き	ぶた肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 水あめ 小麦粉	ごま油 大豆油 米ぬか油	
	糸こんにゃくチャプチェ	ベーコン		にんじん ピーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	
	中華風コーンスープ	かまぼこ とり肉	わかめ	チンゲンサイ	スイートコーン たまねぎ		じゃがいもでん粉	
6 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	あじフライ	あじ					小麦粉	米ぬか油
	切干しだいこんサラダ			にんじん	切干しだいこん キャベツ きゅうり			ごま 和風ドレッシング
	かきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ		じゃがいもでん粉	
7 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 大豆 ぶた肉		トマト	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ラード	
	七夕サラダ 	まぐろ (油漬)	ひじき		きゅうり キャベツ 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	
	天の川汁	とり肉 けずりぶし		にんじん オクラ	とうがん		ピーマン	
	パインゼリー 							パインゼリー
8 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳				米粉パン	
	揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆				スイートコーン たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ラード
	中華サラダ	まぐろ (油漬)		チンゲンサイ にんじん	きゅうり			パンパンジードレッシング
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ		中華めん	なたね油
9 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	ぶた肉とピーマンの炒め物	ぶた肉		赤ピーマン ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖	なたね油	
	えだまめサラダ	まぐろ (油漬)			キャベツ きゅうり えだまめ スイートコーン			ごまドレッシング
	夏野菜のみそ汁	油揚げ ミックスみそ けずりぶし		かぼちゃ にんじん オクラ	なす			
10 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	タコライス 	ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく			
	タコライスの野菜 (チーズ入り)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			
	野菜のスープ煮 	ウインナー		にんじん ピーマン	しめじ		じゃがいも	
13 月	乾燥小魚		かたくちいわし				砂糖 水あめ	
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	夏野菜のかき揚げ	ウインナー	しらす干し	かぼちゃ	にがうり		小麦粉	米ぬか油
	わかめサラダ	まぐろ (油漬)	わかめ		キャベツ きゅうり			和風玉ねぎドレッシング
14 火	肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも 砂糖	
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	レバーとかぼちゃの甘辛煮	とりレバー とり肉		かぼちゃ			じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
	骨太サラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ けずりぶし	わかめ	にんじん	根深ねぎ				

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (食料) たんぱく質 (食料) 糖質(上) 中(下)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
15	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
		オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	644 24.4
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	オリーブ油	804 29.4
		ミルクスープ	とり肉	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	
16	木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	649 28.6
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	793 34.5
		肉うどん	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん こまつな	だいこん			
		ココア牛乳の素						ココア牛乳の素	
17	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		ショウロンポウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉	ラード	622 23.6
		拌三絲 (パンサンスー)			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	790 28.7
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	

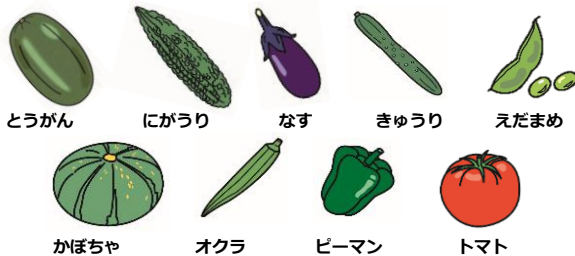
## 7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」  
・・・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
- なす



### 〈今月の季節の食材〉



## 7日(火) 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」、星型のハンバーグを使った「ハンバーグのおろしソースかけ」、「パインゼリー」が登場します。

### たべまるのおすすめ

今月は、10日(金)の【タコライス】の具まる。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。

※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。