





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水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	650 26.0
	もずくスープ	豆腐・かまぼこ・けずりぶし・もずく	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ		
	おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	レバーとひよこ豆の甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖・ひよこめ	
	ふりかけ（発芽玄米）			ふりかけ（発芽玄米）	
2木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	661 27.6
	豆 ³ のスープ たべまるのおすすめ	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		
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
3金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	628 24.9
	とうがんと豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・とうがん・にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	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	
	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	
6月	ごはん・★飲用牛乳 七夕献立	★飲用牛乳		ごはん	670 24.9
	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	
	七夕サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング 	まぐろ（油漬）・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・なたね油 パーム油・ひまわり油・とうもろこし油・砂糖	
	星型パインゼリー			星型パインゼリー	
7火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	713 26.1
	★コーンクリームスープ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	★ベシャメルソースの素・★生クリーム	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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・とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいもでん粉・砂糖・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	653 25.6
	えびだんご汁	えびだんご・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん		
	塩肉じゃが	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも・米ぬか油	
	ししやもフリッター	大豆・からふとししやも		小麦粉・とうもろこしでん粉・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	652 24.2
	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	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
	ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
	冷凍みかん（生）		みかん（生）		
10金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	666 25.7
	キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	キムチ・だいこん・こんにやく・にんじん・ごぼう 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	にがうり・もやし・にんじん	ごま油	
	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	
13月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 25.3
	夏野菜のみそ汁	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	かぼちゃ・なす・にんじん・オクラ		
	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	
	豚肉とピーマンの炒め物	ぶた肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく	砂糖・米ぬか油	
14火	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	690 25.3
	大麦と野菜のスープ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん	押麦・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	フレンチドレッシング	
	ウインナーとポテトのマスタード炒め	ウインナー	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・オリーブ油	
	マーマレード			マーマレード	
15水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 24.7
	★サンラータン（たまご入り）	豆腐・とり肉・★鶏卵	たまねぎ・にんじん・たけのこ・根深ねぎ しいたけ・しょうが	じゃがいもでん粉・ラー油	
	中華あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・ごま・砂糖・ごま油	
	揚げぎょうざ	大豆・ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ	小麦粉・砂糖・ラード・米ぬか油	
16木	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	678 25.4
	豆乳カレーめん	豆乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ	
	ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング	ハム	キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃		

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となる食品 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となる食品 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のとなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
17金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	723 27.0
	ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉	はくさい・にんじん・根深ねぎ・にんにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖 ごま油	
	棒々鶏（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
	チヂミ	大豆	にら・にんじん・たまねぎ	とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・米ぬか油	

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



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〉



たべまるのおすすめ

今月は、2日（木）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



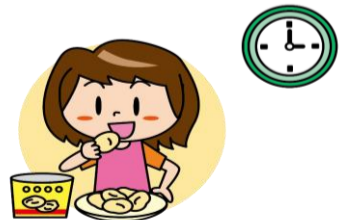
元気に過ごすには、「早寝・早起き」と「朝ごはん」を食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

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、塩分の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。

※★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。