



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 14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火	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		しゅうまい 小1個 中・高・職2個
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉		にんじん	キャベツ	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		
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
	和風サラダ	まぐろ(油漬)			キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング ごま	
	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	
3木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	筑前煮	とり肉・けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・れんこん ごぼう	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	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	
4金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		あじフリッター 小1個 中・高・職2個
	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			
	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	
	あじフリッター	あじ	おきあみ・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	
7月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		七夕献立
	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		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	
	カレーソースのハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	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 ラード・ひまわり油	
	星型パインゼリー					七夕ゼリー		
8火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		たべまるの おすすめ
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
	塩こうじあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
9水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		とよひま献立
	高等部1組のなぞなぞ具だくさんカレー	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん・ミニトマト ピーマン	たまねぎ・なす ズッキーニ		カレールウ(甘口)	
	チキンと赤たまねぎのハッピーサラダ	とり肉(蒸)			キャベツ・きゅうり 赤たまねぎ		ごまドレッシング	
	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)			
10木	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	とうがんとベーコンのクリームスープ	大豆・ベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	パセリ	とうがん・たまねぎ しめじ	上新粉	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	
	ミンチカツサンド	大豆・とり肉 ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	サフラワー油 米ぬか油	
11金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	親子煮	鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・もやし			
	えびカツ	大豆・えび すけとうだら			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	
14月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
	枝豆コロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉・じゃがいも とうもろこしでん粉 砂糖	なたね油・米ぬか油	
15火	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		
	ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	中華風酢の物	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・はるさめ	ごま・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・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
16水	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		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	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	とりレバー・とり肉		かぼちゃ		じゃがいもでん粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油	

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 14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	
17木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		チキンナゲット 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 グリーンピース	マカロニ・砂糖	米ぬか油	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロッドレッシング	
	チキンナゲット	大豆・とり肉			にんにく	小麦粉 コーングリッツ とうもろこしでん粉	大豆油・なたね油 パーム油・ラード 米ぬか油	
18金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	五目スープ	うずら卵・ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし・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		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
	ヨーグルト		ヨーグルト					

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SPAN
ツイストパン
中華めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐
- じゃがいも ●なす
- 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
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
小学部	578	23.0	20.1	326	1.9	346	0.49	0.50	30	3.7
中学部	670	26.3	22.7	347	2.5	411	0.60	0.55	36	4.3
高等部	729	28.2	23.8	356	2.6	444	0.65	0.56	39	4.7

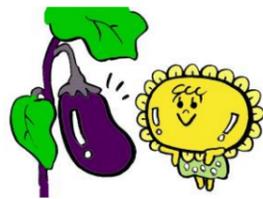
☆☆☆☆ 7日(月) 七夕献立 ☆☆☆☆

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。



9日(水) とよひま献立



高等部1組の生徒が地域の方と協力して育てている夏野菜(なす・ピーマン・ミニトマト・ズッキーニ・たまねぎ・赤たまねぎ・きゅうり)を使った給食を実施します!

料理名も高等部1組の生徒が考えました!



たべまるのおすすめ

今月は、8日(火)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。

※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。