



Table with columns for Day, Meal Name, Main Ingredients (Red, Green, Yellow), and Energy/Protein. Rows include meals like 'むぎごはん', 'げんさんおから', 'ソフトめん', etc.

★つぎのページへつづきます。

1日(月)「県産おからと大豆のしゅうまい」

愛知県産の大豆とおからが入ったしゅうまいです。「おから」とは、豆腐をつくるとき、大豆から豆乳をしぼったあとに残るものことです。おからの色が、初夏に花を咲かせるウツギの白い花に似ていることから「卯(う)の花」とも呼ばれます。

また、大豆は栄養豊富で、いろいろな食べ物に姿を変えることが得意です。



大豆の栄養

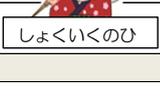
大豆は栄養豊富な食べ物です。体を作るのに必要な、「たんぱく質」や「カルシウム」を含みます。そのため、「畑の肉」と言われています。他にも、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれます。



今では、豆腐は食べるけれども、おからはそれほど食べられなくなり、多くが捨てられているそうです。栄養豊富な食べ物なのにもったいないですね。

そこで、おからをしゅうまいの中に入れることで、栄養をアップさせ、捨てるおからの量も減らすことにチャレンジしたのが、「県産おからと大豆のしゅうまい」です。SDGsの考え方が取り入れられています。



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)			
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・砂糖		油脂・種実	
11	木	くるロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				パン				673
		ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	だいずあぶら			
		にんじんのサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
		コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	こむぎこ	バター あぶら			26.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ				
		にくひじきごはんのぐ	ぶたにく とりにく	ひじき		グリーンピース にんにく	さとう				627
		えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら			
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	でんぷん				22.5
		れいとうみかん				みかん					
16	火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				パン				604
		やきフランクフルト	ぶたにく				でんぷん				
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ			26.4
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ					
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ				658
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	だいずあぶら あぶら			
		なつやさいのこめカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら			22.7
		きゅうりのレモンふうみあえ			にんじん	きゅうり レモンかじゅう	さとう				
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ				
		とりにくのなんぼんだれかけ	とりにく		ねぎ	ねぎ	さとう				651
		やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう				
		なすのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ ねぎ					
		【デザートセレクト】									
	A: わらびもち	きなこ					でんぷん さとう				28.1
	B: にしおまっちゃプリン	ゼラチン	クリーム	まっちゃ			さとう				
	C: がまごおりみかんゼリー					みかんかじゅう	さとう				

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

セレクト給食

3種類のデザートから、好きなものを選びます。

【A: わらびもち】 【B: 西尾まっちゃプリン】 【C: 蒲郡みかんゼリー】



アレルギー：大豆



アレルギー：乳・ゼラチン



アレルギー：無し
(28品目不使用)

7月18日
お楽しみに♪



今月の愛知県産の食材



夏野菜も熱中症の予防に効果的です！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。夏休みも、学校があるときと同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水やお茶にしましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程
度をこまめに
飲む



汗をかいた
ときには
スポーツドリンク
なども利用する

