



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		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		753
	県産おからと大豆のしゅうまい 3個	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぷん		
	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし				アーモンド	
2 火	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	揚げ魚(たら)の甘酢あんかけ	たら		にんじん	たけのこ	砂糖 でんぷん	油	
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	きゅうりの昆布あえ		昆布		きゅうり			
3 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		845
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	
	アップルポンチ				みかん パインアップル もも りんごジュース			
4 木	白飯 牛乳		牛乳			米		784
	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油	
	バンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり もやし		バンバンジードレッシング	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
5 金	白飯 牛乳		牛乳			米		776
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	おくらのごまあえ			オクラ	キャベツ	砂糖	ごま	
	七タ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ビーフン でんぷん		
	七タゼリー				日向夏果汁	砂糖		
8 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		798
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	切り干し大根のあえもの	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	豚肉ととうがんの煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく	砂糖		
9 火	白飯 牛乳		牛乳			米		773
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
	あじフリッター 2個	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	大豆油 油	
	せん切りたくあん				大根			
10 水	白飯 牛乳		牛乳			米		793
	レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉		
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		

★次ページへ続きます。

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「卵(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)	たんぱく質 (g)	
		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				
		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	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン			811	
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油			
	にんじんのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		31.2	
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター 油			
12 金	白飯 牛乳		牛乳			米			793	
	肉ひじきごはんの具	豚肉 鶏肉	ひじき		グリーンピース にんにく	砂糖				
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぷん			27.1	
	冷凍みかん				みかん					
16 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン			728	
	焼きフランクフルト	豚肉				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		30.7	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ					
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			825	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油 油			
	夏野菜の米粉カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油		26.7	
	きゅうりのレモン風味あえ			にんじん	きゅうり レモン果汁	砂糖				
18 木	白飯 牛乳		牛乳			米			786	
	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉		ねぎ	ねぎ	砂糖				
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖				
	なすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	食育の日	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ					
	【デザートセレクト】									
	A: わらびもち	きな粉					でんぷん 砂糖			31.4
	B: 西尾抹茶プリン	ゼラチン	クリーム	抹茶			砂糖			
C: 蒲郡みかんゼリー				みかん果汁		砂糖				

※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】







アレルゲン：大豆 アレルゲン：乳・ゼラチン アレルゲン：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







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、規則正しい生活をしましょう。


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。


のどが温か
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



夏野菜も熱中症の予防に効果的です!

