



月	火	水	木	金
1日 ショウロンボウ キムチチャーハンのぐ 牛乳 むぎごはん ごもくスープ	2日 フレンチサラダ ブルーベリージャム ウインナー スライスパン とうがんとベーコンのクリームスープ 牛乳	3日 えだまめサラダ◇ レバーとかぼちゃのあまからに ごはん なつやさいのごまみそしる 牛乳	4日 れいとうみかん(なま) ツナサラダ ツイストパン なすとペンネのトマトに 牛乳	5日 たなばたこんだて ほしのチーズサラダ◇ ハンバーグのおろしソースかけ たなばたゼリー ごはん あまのがわじる 牛乳
「キムチチャーハン」にしてたべましょう。		◇マヨネーズふうドレッシング	※みかんのかわは、はいっていたようにいれてへんきやくしてください。	◇わふうドレッシング プラ ゼリーのふた・ようき
8日 のりずあえ あじフライ◆ 牛乳 ごはん とうにゆうのバランスみそしる	9日 ゴーヤチャンプルー いかこうみあげ 牛乳 ごはん もずくスープ	10日 あまずあえ あつやきたまご 牛乳 ごはん じゃがいものそばろに	11日 たべまるのおすすめ ほねぶとサラダ◇ いわしのしょうがに 牛乳 ごはん かみなりじる	12日 コールスローサラダ たらフライ ナン チキンカレー 牛乳
◆ウスターソース			◇マヨネーズふうドレッシング	「ナン」を「チキンカレー」につけてたべましょう。
15日 うみのひ	16日 はるまき ナムル ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ 牛乳 コーヒーぎゅうにゆうのもと	17日 しおこうじあえ えだまめコロッケ むぎごはん ぶたどんのぐ 牛乳	18日 ごぼうサラダ ぎょうざ こめこパン いためビーフン 牛乳	19日 おひたし とうふしんじょ ごはん おやこに 牛乳
	「とんこつラーメン」にしてたべましょう。	「ぶたどん」にしてたべましょう。		



ちさんちしよく地産地食「なす」



なすは、夏が旬の野菜です。

今月の給食には、豊田市産のなすを使用します。

豊田市では、猿投地区、挙母地区、高岡地区、上郷地区、

足助地区でなすを生産しています。

なすには体を冷やす働きがあるため、暑い夏にぴったりです。

また、炒める、揚げる、煮る、焼くなど様々な調理方法で

おいしく食べることができます。

【豊田市のなすの産地】



【おいしいなすを選ぶポイント】

・へたがとがっているもの

・つやがあるもの



・色が濃いもの

豊田市産のなすを使った給食が登場します

3日(水) 夏野菜のごまみそ汁

4日(木) なすとペンネのトマト煮

夏の食生活のポイント

夏バテしないためにも、夏の食生活のポイントをみて、元気に過ごしましょう！

夏の野菜を食べよう



夏が旬の野菜は、体の余分な熱を冷ます働きがあります。

冷たいものはほどほどにしよう



冷たいものをとり過ぎるとおなかが冷えて食欲がなくなってしまう。

のどがかわく前に水分をとろう



水分補給は早めに、こまめにし、熱中症を予防しましょう。

食事はバランスよく食べよう



すききらいせず、バランスのよい食事をとることは、夏バテ予防になります。

生活リズムは朝・昼・夕の食事からつくろう



朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと食べ、規則正しい生活リズムをつくりましょう。

◆はソース使用

◇はチューブ使用

※はし・スプーンの表示は目安です。献立に合わせて、他の器具も使いましょう。