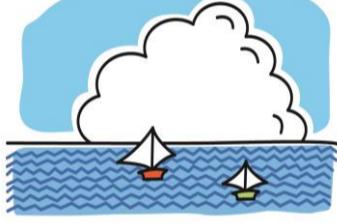


月	火	水	木	金
1日 ショウロンポウ / 牛乳 キムチチャーハンのぐ むぎごはん ごもくスープ	2日 フレンチサラダ 牛乳 ブルーベリージャム ウインナー スライスパン とうがんとベーコンの クリームスープ	3日 えだまめサラダ△ 牛乳 レバーとかぼちゃの あまからに ごはん なつやさいの ごまみそしる	4日 れいとうみかん(なま) 牛乳 ツナサラダ ツイストパン なすとペンネの トマトに	5日 たなばたこんだて ほしのチーズサラダ△ 牛乳 ハンバーグの おろしソースかけ たなばたゼリー ごはん あまのがわじる
「キムチチャーハン」にして たべましょう。		△マヨネーズふうドレッシング	※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

WE LOVE ちさんちしょく 地産地食 「なす」

なすは、夏が旬の野菜です。

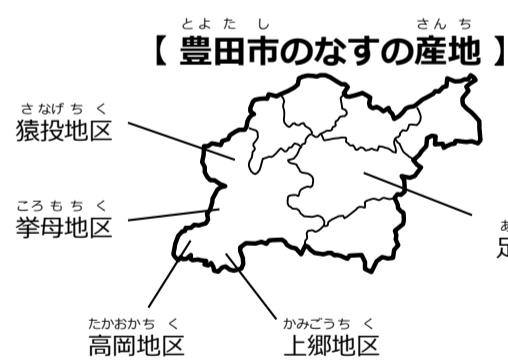
今月の給食には、豊田市産のなすを使用します。

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。

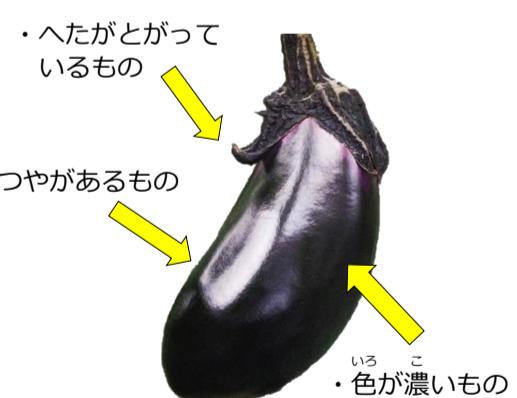


豊田市産のなすを使った給食が登場します

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

【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

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！

な 夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜は、
体の余分な熱を
冷ます働きがあります。

つ 冷たいものは
ほどほどにしよう



つめ 冷たいものをとり過ぎると
ひ おなかが冷えて食欲が
なくなってしまいます。

の のどがかわく前に
すいぶん 水分をとろう



すいぶん ほきゅう はや
水分補給は早めに、
こまめにし、熱中症を
よぼう 予防しましょう。

しょく 食事はバランスよく
た 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、
なつ よぼう 夏バテ予防になります。

せいかつ 生活



あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3回の食事を
た きそくだ しっかりと食べ、規則正しい
せいかつ 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。