

月	火	水	木	金
	<p>1日</p> <p>ミックスフルーツ </p> <p>牛乳 </p> <p>しゅうまい (2c) </p> <p>ごめこパン </p> <p>いためピーフン </p>	<p>2日</p> <p>ゴーヤ チャンプルー </p> <p>牛乳 </p> <p>あじフライ </p> <p>ごはん </p> <p>もずくスープ </p>	<p>3日</p> <p>たべまるのおすすめ </p> <p>しおこうじあえ </p> <p>牛乳 </p> <p>いわしのうめに </p> <p>ごはん </p> <p>にくじやが </p>	<p>4日</p> <p>わふうサラダ△ </p> <p>牛乳 </p> <p>いかフライ </p> <p>ごはん </p> <p>むぎみそしる </p>
				◇わふうドレッシング
7日	<p>たなばたこんだて </p> <p>たなばたサラダ△ </p> <p>牛乳 </p> <p>ハンバーグの おろしソース かけ </p> <p>ほしがた パインゼリー </p> <p>ごはん </p> <p>あまのがわじる </p>	<p>8日</p> <p>いそかあえ </p> <p>牛乳 </p> <p>あつやきたまご </p> <p>ふりかけ (やさいとざっこく) </p> <p>ごはん </p> <p>ちくぜんに </p>	<p>9日</p> <p>タコライスの やさい </p> <p>牛乳 </p> <p>タコライスのぐ </p> <p>むぎごはん </p> <p>まめまめまめの スープ </p>	<p>10日</p> <p>コールスローサラダ </p> <p>牛乳 </p> <p>たらフライ△ </p> <p>スライスパン </p> <p>どうがんと ベーコンの クリームスープ </p> <p>ごはん </p> <p>おやこに </p>
◇マヨネーズふうドレッシング  【 ブラ ゼリーのふた・ようき】		「むぎごはん」に「タコライスのぐ」と 「タコライスのやさい」をのせて たべましょう。	「フィッシュサンド」にして たべましょう。  ◇ちゅうのうソース(サンドよう)	
14日	<p>えだまめサラダ </p> <p>牛乳 </p> <p>レバーとかぼちゃの あまからに </p> <p>ごはん </p> <p>なつやさいの みそしる </p>	<p>15日</p> <p>はるまき </p> <p>牛乳 </p> <p>ちゅうかサラダ </p> <p>かんそうこざかな </p> <p>ちゅうかめん </p> <p>ジャージャー<sup>めん</sup>めんのぐ </p>	<p>16日</p> <p>かいそうサラダ </p> <p>牛乳 </p> <p>キムチチャーハンのぐ </p> <p>むぎごはん </p> <p>ごもくスープ </p>	<p>17日</p> <p>みかんゼリー ミックス </p> <p>牛乳 </p> <p>ビーンズ マセドアン </p> <p>ツイストパン </p> <p>なすとペンネの トマトに </p> <p>ナン </p> <p>チキンカレー </p>
	「ジャージャーめん」にして たべましょう。	「キムチチャーハン」にして たべましょう。		「ナン」を「チキンカレー」につけて たべましょう。

## WE LOVE とよた 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、

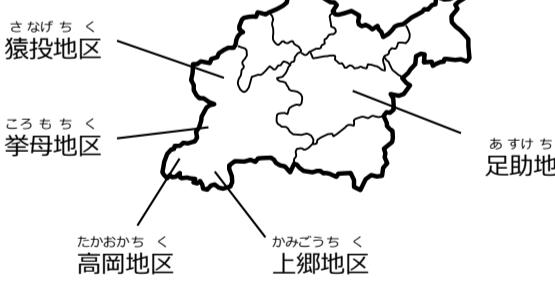
足助地区でなすを生産しています。

なすには余分な熱をとる働きがあるため、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 】



豊田市産のなすを使った給食が登場します

14日(月)

なすと夏野菜のみぞり

17日(木)

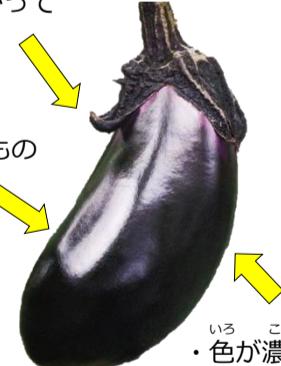
なすとペンネのトマト煮

### 【 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、「なつの食生活」のポイントをみて、元気に過ごしましょう！

なつ 夏野菜を食べよう



なつ 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



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

の のどがかわく前に

水分をとろう



なつ 水分補給は早めに、こまめにし、  
熱中症を予防しましょう。

しょく 食事はバランスよく

た 食べよう



なつ すきらいせず、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。

せい 生活リズムは朝・昼・夕の

生活



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

◇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。