



月	火	水	木	金
	1日 ミックスフルーツ 牛乳 しゅうまい (2こ) こめこパン いためビーフン	2日 ゴーヤ チャンプルー あじフライ ごはん もずくスープ	3日 たべまるのおすすめ しおこうじあえ いわしのうめに ごはん にくじゃが	4日 わふうサラダ◇ いかフライ ごはん むぎみそしる
				◇わふうドレッシング
7日 たなばたこんだて たなばたサラダ◇ ハンバーグのおろしソースかけ ごはん あまのがわじる 牛乳 ほしがた パインゼリー	8日 いそかあえ あつやきたまご ごはん ちくぜんに 牛乳 ふりかけ (やさいとざっこく)	9日 タコライスのやさい タコライスのぐ むぎごはん まめまめまめのスープ 牛乳	10日 コールスローサラダ たらフライ◇ 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	11日 あおなあえ えだまめコロッケ ごはん おやこに 牛乳
◇マヨネーズふうドレッシング プラ 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 えだまめサラダ レバーとかぼちゃのあまからに ごはん なつやさいのみそしる 牛乳	15日 はるまき ちゅうかサラダ ごはん ちゅうかめん じゃーじゃーめんのぐ 牛乳 かんそうこざかな	16日 かいそうサラダ キムチチャーハンのぐ むぎごはん ごもくスープ 牛乳	17日 みかんゼリーミックス ビーンズマセドアン ツイストパン なすとペンネのトマトに 牛乳	18日 フレンチサラダ ウイナー ナン チキンカレー 牛乳 コーヒー ぎゅうにゅうのもと
	「じゃーじゃーめん」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。



ちさんちしょく
地産地食 「なす」



なすは、夏が旬の野菜です。

こんげつ きゅうしょく とよた しさん しょう
今月の給食には、豊田市産のなすを使用します。

とよた し さなげちく ころもちく たかおかちく かみごうちく
豊田市では、猿投地区、拳母地区、高岡地区、上郷地区、

あすけちく せいさん
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】



とよた しさん つか きゅうしょくとうじょう
豊田市産のなすを使った給食が登場します

14日(月) なつやさい しる
夏野菜のみそ汁

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



なつ しよくせいかつ
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

夏野菜を食べよう



なつ しゅん や さい からだ よぶん
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 す
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



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

しょく

食事はバランスよく
食べよう



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
食事からつくろう



あさ ひる ゆう かい しよくじ
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。