

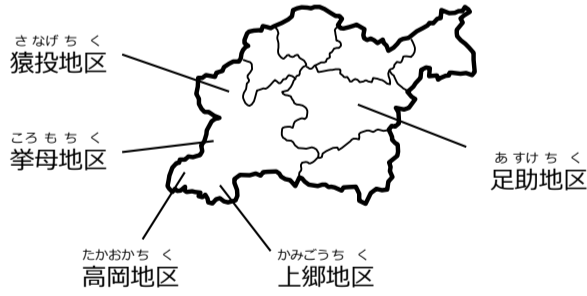


月	火	水	木	金
		1日 おかかあえ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> レバーとひよこまめのあまからに <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ふりかけ(はつがげんまい) <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もずくスープ	2日 たべまるのおすすめ タコライスのやさい <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> タコライスのぐ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かんそうござかな <input type="checkbox"/> むぎごはん <input type="checkbox"/> まめまめまめのスープ	3日 ナムル <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> やさいいりしゅうまい(2こ) <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とうがんととうふのちゅうかに
		「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。		
6日 たなぼたこんだて たなぼたサラダ◇ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ハンバーグのおろしソースかけ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あまのがわじる ほしがたパインゼリー	7日 コールスローサラダ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> こめこパン <input type="checkbox"/> コーンクリームスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	8日 しおにくじゃが <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ししゃもフリッター(2び) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> えびだんごじる	9日 れいとうみかん(なま) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ツイストパン <input type="checkbox"/> なすとペンネのトマトに ビーンズサラダ	10日 えだまめコロッケ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ゴーヤチャンプルー <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キムチいりみそしる
◇マヨネーズふうドレッシング プラ ゼリーのふた・ようき			※みかんのかわは、はいていたようきに入れてへんぎゃくしてください。	
13日 えだまめサラダ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ぶたにくとピーマンのいたためもの <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> なつやさいのみそしる	14日 ミックスフルーツ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ごぼうサラダ◇ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ソフトめん <input type="checkbox"/> とうにゅうカレー	15日 ちゅうかあえ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> あげぎょうざ(2こ) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> サンラータン(たまごいり)	16日 ツナサラダ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> ウィナーとポテトのマスタードいため <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スライスパン <input type="checkbox"/> おおむぎとやさいのスープ マーマレード	17日 チヂミ <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> パンバンジー◇ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> むぎごはん <input type="checkbox"/> ピリットあつあげ
	「とうにゅうカレーめん」にしてたべましょう。 ◇わふうドレッシング			◇パンバンジーソース

ちさんちしよく 地産地食 「なす」

なすは、夏が旬の野菜です。
 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。
 豊田市では、猿投地区、拳母地区、高岡地区、上郷地区、足助地区でなすを生産しています。今月は、豊田市産のなすを使用します。

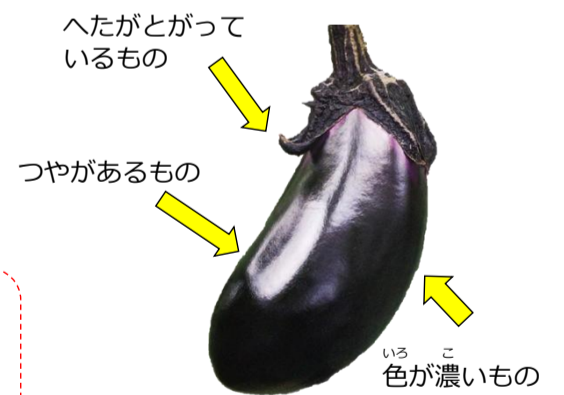
【豊田市のなすの産地】



豊田市産のなすを使った給食が登場します

- 9日(木) なすとペンネのトマト煮
- 13日(月) 夏野菜のみそ汁

【おいしいなすを選ぶポイント】



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！

<p>な 夏野菜を食べよう</p> <p>トマト ながうり きゅうり オクラ なす とうがん</p> <p>夏が旬の野菜は、体の余分な熱を冷ます働きがあります。</p>	<p>つ 冷たいものは ほどほどにしよう</p> <p>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。</p>	<p>の のどがかわく前に 水分をとろう</p> <p>水分補給は早めに、こまめにし、熱中症を予防しましょう。</p>	<p>しよく 食 食事はバランスよく 食べよう</p> <p>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。</p>	<p>せい 生活 生活リズムは朝・昼・夕の 食事からつくろう</p> <p>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。</p>
---	--	--	---	--

◆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。