

日曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 水	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのしょうが煮 夏やさいと大豆のサラダ		牛乳 とうふ いわし 水煮大豆	にんじん はねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ しょうが グリーンアスパラガス	ごはん 油 さとう でんぷん ごまドレッシング	豊川産グリーンアスパラガスの日		
2 木	冷やし白玉うどん 牛乳 肉どうぶ ちくわのいそべ揚げ (㊤1・2年1こ・その他2こ) 赤しそあえ		牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ たら あおさ	にんじん はねぎ たまねぎ こんにゃく 赤しそ粉 キャベツ きゅうり	冷やし白玉うどん さとう でんぷん 油 さとう 小麦粉 油 でんぷん			
3 金	ごはん 牛乳 マーボーなす ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ) 冷凍みかん		牛乳 ぶた肉 赤みそ ぶた肉	にんじん はねぎ おろししょうが にんにく たまねぎ なす にら キャベツ たまねぎ にんにく みかん	ごはん さとう でんぷん 油 パン粉 でんぷん 油 さとう 小麦粉	豊川産なすの日		
6 月	ごはん 牛乳 きらきらすまし ほし型ハンバーグ 三色炒め たなばたゼリー		牛乳 ほし型かまぼこ とうふ とり肉 ぶた肉 寒天	にんじん オクラ トマトペースト にんじん こまつな もやし レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	ごはん さとう でんぷん 油 さとう でんぷん 油 さとう 油	豊川産オクラの日 たなばた献立 たなばたゼリー:学校配送		
7 火	ごはん 牛乳 白みそ汁 さばの竜田揚げ 海そうサラダ		牛乳 白みそ さば ひじき	にんじん はねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こんにゃく寒天 コーン	ごはん じゃがいも でんぷん 油 たまねぎドレッシング			
8 水	ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス オムレツ キャベツソテー		牛乳 ぶた肉 豆乳 鶏卵	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	ごはん じゃがいも 油 でんぷん さとう 油 油			
9 木	くろロールパン 牛乳 サマースープ メンチカツ ジャーマンポテト		牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	トマト かぼちゃ たまねぎ コーン むきえだ豆 たまねぎ パセリ	くろロールパン 油 でんぷん さとう 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油			
10 金	ごはん 牛乳 チャプチェ しゅうまい(㊤2こ・㊤3こ) すいか		牛乳 ぶた肉 ぶた肉 とり肉 たら	にんじん ピーマン にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ たまねぎ すいか	ごはん はるさめ さとう 油 でんぷん パン粉 油 さとう 小麦粉	豊川産きくらげの日		
13 月	ごはん 牛乳 とうがンのみそ汁 えだ豆コロッケ 切り干しだいごんの煮付け		牛乳 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ 揚げはん	にんじん はねぎ とうがん えだ豆 たまねぎ にんじん さやいんげん 切り干しだいごん	ごはん じゃがいも さとう 油 でんぷん パン粉 油 小麦粉 さとう			
14 火	ごはん 牛乳 キーマカレー ポロニアソーセージ やさしいソテー		牛乳 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん 赤ピーマン ピーマン 冷凍トマト にんじん キャベツ コーン	ごはん 油 でんぷん さとう 油 油			
15 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 にしんの塩焼き きゅうりあえ [きゅうり漬] フローズンヨーグルト		牛乳 とうふ 液卵 にしん フローズンヨーグルト	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	ごはん でんぷん [さとう]	フローズンヨーグルト:クラス配送		
16 木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい) ㊤アーモンド小魚		牛乳 なるとまき とうふ わかめ 牛肉 かたくちいわし	はねぎ たまねぎ 干しいたけ にんにく にんじん チンゲンサイ 大豆もやし にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぷん 油 さとう 油 いらごま さとう でんぷん アーモンド	ビビンバ:麦ごはんにビビンバの具をのせ、まぜながら食べましょう。		

●献立表の㊤は小学校、㊤は中学校です。 ●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。 ●太字は愛知県産の予定です。

給食レシピの紹介

赤しそあえ

〈材料(4人分)〉

- キャベツ (1cm) …… 160g
- きゅうり (小口切り) …… 20g
- 赤しそ粉 …… 2g

〈作り方〉

- キャベツ、きゅうりはゆで、水気を切り冷ます。
- ①に赤しそ粉を入れて和える。

朝ごはんでは 体の目覚ましスイッチON!!

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も目覚めます。

朝ごはんを食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。

朝ごはんから、肉や魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質をとり、体の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆

※たんぱく質は、体温を上げる効果があります。

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

オクラ なす きくらげ グリーンアスパラガス

元気になる栄養がぎゅっとつまったアスパラガス!しっかり食べて、夏の暑さにまけない体をつくろう。

なかむら たけし 中村 毅さん (豊川市大木町)

学校給食課

QRコード

学校給食課

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページをご覧ください。