

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き		
			赤 体をつくる	緑 体の調子をととのえる	黄 体を動かすエネルギーとなる
1	金	わかめごはん	牛乳 わかめ 牛肉	こんにゃく にんじん さやいんげん みかん	ごはん じゃがいも 白ごま さとう 米油
4	月	クロスロールパン	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	小麦粉 米油
5	火	ごはん	牛乳 油揚げ わかめ みそ 生揚げ 卵 豚肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゴーヤ	ごはん じゃがいも さとう 米油
6	水	ソフトめん	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム グリンピース りんご	アーモンド カシューナッツ
7	木	枝豆ごはん	牛乳 まぐろ油漬	枝豆 たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 米油
8	金	麦ごはん	牛乳 いか 鶏肉 けずり節	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ うちわサバテン ししいたけ きゅうり	麦ごはん ぎんなん さとう ごま油 でん粉 小麦粉 米油 白ごま
11	月	ごはん	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ うなぎ	にんじん 小松菜 みつば ししいたけ たまねぎ 枝豆 もやし ゆかり粉	ごはん さとう でん粉
12	火	スライスパン	牛乳 ベーコン チキンウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし スッキーニ なす セロリ 黄ピーマン トマト	スライスパン じゃがいも オリーブ油
13	水	麦ごはん	はっこう乳 豆腐 鶏肉 みそ	ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ しょうが にんにく みかん	麦ごはん さとう でん粉 ごま油 米油
14	木	ごはん	牛乳 いか うずら卵 ちくわ 豚肉	こんにゃく にんじん さやいんげん ブルーン	ごはん さともい さとう 米油
15	金	ごぼうピラフ	牛乳 鶏肉	ごぼう にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	米 バター さとう ごま油
19	火	発芽玄米ごはん	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 寒天	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ ピーマン にんにく りんご みかん バイナッブル 福神漬	発芽玄米ごはん カレールウ バター



夏の食材を
食べよう！

夏バテを予防し、夏休みを元気に過ごすためには、しっかり食事をする必要があります。うなぎやゴーヤ、なす、かぼちゃ、きゅうり、すいかなど、夏バテを防ぐおいしい夏の食材を取り入れました。

応募献立

ラタトゥーユ（ウインナーを入れて食べよう）

いろいろな野菜を取り合わせて作る南フランスの家庭料理です。しっかり煮こんだ野菜はとてもおいしいです。

♥愛知県の郷土料理、特産品

うな井

愛知県一色町のうなぎの生産量は全国で1番目です。

●宮城県・山形県の郷土料理

ずんだもち

ゆでた枝豆をすりつぶし、塩・さとうで味をつけ、つくたてのもちにからめたもので、鮮やかな緑色と豆の香りが特徴です。



●沖縄県の郷土料理

ゴーヤチャンプルー

「ゴーヤ」は「にがうり」、「チャンプルー」は「炒める」ことを言います。ゴーヤは豆腐と炒め、しっかり火を通すことで、苦味が和らぎます。ゴーヤには、ビタミンCが多く含まれているので、夏バテを予防してくれます。

都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は
食育の日



「朝ごはんを食べよう！」啓発標語
朝ごはん 心と体の めざましだ
松本 健祐

15日（金）はセレクト給食で
あなたは何を選びましたか。
白身魚のから揚げ + すいかゼリー
白身魚のから揚げ + わらびもち
かにカツ + すいかゼリー
かにカツ + わらびもち



夏の食生活

もうすぐ夏休みですね。不規則な生活や、暑いからといって、しっかり食事をとらないと栄養が偏ってしまい、夏バテになります。夏休みを楽しく元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

● 主食・主菜・副菜の3つがそろった食事をしましょう。

主食だけではなく、意識してたんぱく質源となるおかず（主菜）や野菜料理（副菜）を毎食必ず食べるようにしましょう。

主食

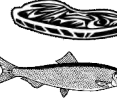
ごはん、パン、めん類など



炭水化物など、おもにエネルギー源となる食べ物。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



たんぱく質など、おもにからだをつくるもとになり、中心となるおかず。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類など



ビタミン、ミネラル、食物繊維など、おもにからだの調子を整える食材を使ったおかず。

● 朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。

3回の食事をきちんととることで、生活リズムが整います。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギー源となるので、しっかり食べることが大切です。

朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気なくなってしまう。

● 冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに気をつけましょう。

アイスクリームやジュースなど冷たいものの飲みすぎ・食べすぎは、食欲不振や夏バテ、体調不良の原因にもなります。

今月の地産地消

♥ 8日の八宝菜のうちわサバテンと11日の卵汁のみつばは春日井市でとれたものです。

春日井市桃山町は、サバテンを種から苗に育てる実生サバテンの生産が日本一です。サバテンは、カロテンやミネラル、食物繊維を含み、酸味があるのが特徴です。給食では、うちわサバテンのとげを取り薄く切って使います。



みつばは、春日井市大手町の小川農園で作られている「糸みつば」を使います。みつばは、カロテンやカルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルを含みます。独特の香りで食欲が増します。

