



日	曜日	献立名	[赤]おもに体をつくるものになる		[緑]おもに体の調子を整えるものになる		[黄]おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類
25	火	麦ごはん 牛乳 ドライカレー キャベツときゅうりのおかかサラダ	ぶたにく・だいず・とうにゆう ハム・かつおぶし	牛乳 こんぶ・しらすばし	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・きびまん・マッシュルーム・ほしぶどう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	むぎごはん さとう	あぶら
26	水	ごはん 牛乳 具だくさん白みそ汁 あなご丼の具 味付けあなご ヨーグルト	ぶたにく・とうふ・みそ ちくわ あなご	牛乳 ヨーグルト	にんじん・みつば	きりぼしだいこん・なす・ねぎ・しょうが ごぼう・しめじ かんてん	ごはん じゃがいも さとう さとう	
27	木	麦ごはん 牛乳 うずら卵といかの中華煮 愛知県大葉入り春巻き きゅうりの塩あて	ぶたにく・うずらたまご・いか とりにく・だいず	牛乳	にんじん にんじん・しそ	たけのこ・はくさい・たまねぎ・キャベツ きくらげ・えだまめ・しょうが きゅうり	むぎごはん	あぶら
28	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ 赤しそふりかけ	ぶたにく あぶらあげ・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん しそ	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ	ごはん じゃがいも・さとう	あぶら
31	月	ごはん 牛乳 五目かきたま汁 豚肉と夏野菜の炒め物 味付けのり	たまご ぶたにく・なまあげ	牛乳 のり	こまつな・にんじん かぼちゃ・あかピーマン	たけのこ・えのきたけ・ねぎ ゴーヤ・ズッキーニ・にんにく・しょうが	ごはん さとう	あぶら

[付記] 材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

旬の食べ物を食べよう!

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。暑さに負けないためにも、夏に旬をわける食べ物を積極的に食べて、元気に過ごしましょう。

あなご

あなごのビタミンAは、魚介類の中でもトップクラスです。ビタミンAには、夏バテ防止や、目の疲れをとる効果があります。
26日(水)は、あなご丼にして食べます。



なす

なすには水分が90%以上含まれており、暑くなった体を冷やす働きがあります。熱中症予防に最適な夏野菜です。
26日(水)の「具だくさん白みそ汁」に、瀬戸市産のなすを使用します。



大葉(しそ)

大葉は、免疫力を高めるカロテンが多く含まれています。さわやかな香りは、胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。
27日(木)は、愛知県で収穫された大葉入りの春巻きです。



ゴーヤ

ゴーヤの苦みの成分は、食欲を増進させ、疲れた体を元気にする働きがあります。
31日(月)は、ゴーヤ、赤ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜と豚肉を使った炒め物です。



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。



※は応募料理

瀬戸市小学校・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

日	曜	献立名	〔赤〕おもに体をつくるものになる		〔緑〕おもに体の調子を整えるものになる		〔黄〕おもにエネルギーのもとになる	
			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・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
1	火	寒ごはん 牛乳 瀬戸市産なす入りマーボー 豆腐 キャベツとツナの和え物 フロズンヨーグルト	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ オイルツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・にら にんじん	しょうが・なす・ねぎ キャベツ・きゅうり みかん	むぎごはん さとう さとう	ごまあぶら
2	水	ごはん(瀬戸市産あいちのかおり) 牛乳 八杯汁 野菜炒め	とうふ・かまぼこ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん・みつば にんじん	しいたけ しょうが・かんでんこんにやく・ねぎ・たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら・ごま
3	木	あいちの米粉パン(個包装) 牛乳 #かぼちゃのスープ 鮭のレモンソースかけ キャロットサラダ	きり	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ レモン	たまねぎ さとう キャベツ・たまねぎ	ごめん じゃがいも・さとう さとう	バター あぶら
4	金	ごはん 牛乳 とうがんのうま煮 五色あえ	なまあげ・とりにく あぶらあげ・オイルツナ	牛乳	にんじん ごまつな・にんじん	とうがんとたまねぎ・しいたけ・たけのこ・えだまめ もやし	ごはん さとう さとう	ごま
7	月	寒ごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ なすと牛肉の炒めもの 型抜きチーズ	ぶたにく・とりにく・だいず ぎゅうにく・みそ	牛乳 チーズ	にんじん・にら にんじん・ピーマン	ねぎ・かんでんこんにやく・きくらげ キャベツ・ねぎ・しょうが	むぎごはん ごまごこ・さとう さとう	ごまあぶら あぶら・ごまあぶら
8	火	ごはん 牛乳 親子煮 海苔サラダ 巨峰(個包装)	たまご・とりにく・はんぺん オイルツナ	牛乳 ひじき・きわめ・こんぶ	にんじん	たまねぎ・えだまめ・しいたけ きりばしだいこん ぶどう	ごはん じゃがいも・さとう さとう	
9	水	寒ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 薬入りそば	ぶたにく・みそ とりにく・だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん・こんにやく・ねぎ・ごぼう しょうが	むぎごはん さつまいも さとう	くり
10	木	わかめごはん 牛乳 きのこ汁 鶏肉のてりかけ ゆかりあえ	ぶたにく・とうふ とりにく	牛乳・わかめ	しそ	エリンギ・しめじ・だいこん	ごはん さとう	あぶら・ごま
11	金	チキンライス 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ 中乾豆腐	とりにく・だいず ウインナー オイルツナ とうふ・きなこと	牛乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・セロリ・だいこん ごぼう・きゅうり・とうもろこし	ごはん さとう ごまごこ・ごめこ・さとう	バター ごま・あぶら・ごまあぶら あぶら
14	月	寒ごはん 牛乳 豚肉ときのこのシチュー 枝豆とアーモンドのサラダ	ぶたにく ハム	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・しいたけ・グリーンピース えだまめ・キャベツ・とうもろこし	むぎごはん じゃがいも・ごまごこ さとう	バター・あぶら あぶら・アーモンド
15	火	ごはん 牛乳 かきたま汁 大豆の燗煮	たまご・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ だいず・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん・さやいんげん	しいたけ・ねぎ こんにやく	ごはん さとう	
16	水	ごはん 牛乳 洋風親子汁 里いもコロッケ キャベツとたくあんのごま和え ツイストロールパン(個包装) 牛乳	ぶたにく・みそ とりにく・だいず	牛乳 牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり・たくあん	ごはん ごめこ・ごめこ さつまいも・さとう・ごまごこ	あぶら ごま
17	木	チキンライス 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ 中乾豆腐	とりにく・だいず ウインナー オイルツナ とうふ・きなこと	牛乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・セロリ・だいこん ごぼう・きゅうり・とうもろこし	ごはん さとう ごまごこ・ごめこ・さとう	バター ごま・あぶら・ごまあぶら あぶら
18	金	寒ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの銀紙焼き 甘酢あえ	ぶたにく・みそ とりにく・だいず	牛乳 牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり・たくあん	ごはん ごめこ・ごめこ さつまいも・さとう・ごまごこ	あぶら ごま
23	水	ごはん 牛乳 生揚げの煮物 ひじきと春雨の和え物	なまあげ・ぶたにく オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ・こんにやく・ごぼう・たけのこ キャベツ・えだまめ	ごはん さとう はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
24	木	寒ごはん 牛乳 みそ汁 たこじゃがいもの唐揚げ	とうふ・だいず・みそ たこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん・こんにやく・ねぎ ごぼう・こんにやく・だいこん	むぎごはん じゃがいも ごめこ	あぶら
25	金	ごはん 牛乳 秋火みそ アーモンド和え 中乾豆腐	ぶたにく・だいず・ちくわ・みそ かたくちいわし	牛乳 牛乳	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん	ごぼう・こんにやく・だいこん はくさい	ごはん さとう さとう	アーモンド
28	月	寒ごはん 牛乳 トククスープ ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・ねぎ・かんでんこんにやく・しいたけ しょうが・にんにく・もやし・きりばしだいこん	むぎごはん ごめこ さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
29	火	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 大豆と小魚のごまがらめ	とりにく・かまぼこ だいず	牛乳 もずく かたくちいわし		えのきたけ・ねぎ	ごはん さとう・さつまいも	あぶら・ごま
30	水	ごはん 牛乳 トマトカレー イタリアンサラダ	ぶたにく ピーマン	牛乳 チーズ	トマト・にんじん にんじん	グリーンピース・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	ごはん じゃがいも・さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら

※は中学校のみ

〔付記〕材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

今が旬! 秋の味覚を楽しもう

さつまいも



便秘を解消する効果がある
食物繊維がじゃがいもの約3倍
含まれています。

秋刀魚



牛肉と同じくらいの良い質な
たんぱく質と血液が固まるの
を防ぐ脂が豊富です。

巨峰



すぐに使えるエネルギー源
「ブドウ糖」が、疲労回復を促
します。

栗



栗のビタミンCはでんぷん
質に包まれているため、加熱
しても失われません。ビタミン
C補給に最適です。

今月の応募料理
3日(木)

「かぼちゃのスープ」

にじの丘小学校 H.K. 様



毎月19日は食育の日

～おうちでごはんの日～です。