



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備 考 エネギー たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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	
2 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		ぶどう 3個程度 744kcal 27.1g
	米粉ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	
	豆まめサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆 キャベツ		ごまドレッシング	
	東浦ぶどう				巨峰			
3 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		753kcal 27.5g
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
4 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		744kcal 33.5g
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぷん	米油	
	野菜の香の物あえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根漬		ごま	
	夏野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ えのきたけ なす			
5 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		778kcal 31.7g
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 パン粉		
	海藻サラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	かきたま汁	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ	でんぷん		
8 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		736kcal 31.7g
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵 鶏レバー			にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	トック入り中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ ねぎ	ほうさい えのきたけ ねぎ	トック		
9 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	806kcal 31.8g
	チリコンカン	大豆 白いんげん豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	パンキンサラダ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	砂糖	アーモンド 卵なしマヨネーズ	
	黄桃のシロップ煮				黄桃	砂糖		
10 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		798kcal 32.5g
	さばの塩焼き	さば						
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
	大根と厚揚げのそぼろみそ煮	豚肉 生揚げ みそ さつま揚げ		にんじん	しょうが 大根 こんにゃく	砂糖		
11 木	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	861kcal 43.5g
	おから入り米粉カレーソース	豚肉 おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ			
	鶏肉のケチャップソースかけ	鶏肉						
	夏野菜のマリネサラダ	ハム		ピーマン 赤ピーマン にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	
12 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		757kcal 29.8g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	
	野菜とささみのあえもの	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ			
16 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	787kcal 35.0g
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖		
	カレービーンズ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも		
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	
17 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		774kcal 31.7g
	焼きさばのみぞれかけ	さば			大根	砂糖		
	凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	きゅうりの塩こんぶあえ		こんぶ		きゅうり	砂糖	ごま	
18 木	スライスパン 牛乳		牛乳				パン	761kcal 33.5g
	ツナサンドの具	まぐろ			とうもろこし		卵なしマヨネーズ	
	ミネストローネ	豚肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト			パインアップル 黄桃	砂糖	
19 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		825kcal 30.0g
	みそカツ	豚肉 みそ			しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	枝豆 れんこん キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	
	とうがん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ しょうが	でんぷん		
	蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖		
22 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		736kcal 32.1g
	米粉チキンカレーライス	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも		
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉		トマト	玉ねぎ しめじ にんにく		菜種油	
	キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
24 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		773kcal 32.1g
	さわらのしょうゆマヨネーズ焼き	さわら					卵なしマヨネーズ	
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう れんこん 枝豆	砂糖	ごま油	

裏につきます。



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
25 木	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		
	ちゃんぽんめんのスープ	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ しょうが			
	ゴーヤチャンプルー	まぐろ 豆腐 卵			にがうり		ごま油	
	パインアップルのシロップ煮				パインアップル			759kcal 35.5g
26 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	里芋コロッケ	鶏肉				さといも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	野菜のおかかあえ	ちくわ かつお節		にんじん こまつな	キャベツ		ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ 白菜 ねぎ			762kcal 27.0g
29 月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん		しゅうまい 2個
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	切干大根のごま酢和え	鶏肉		にんじん	切干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	776kcal 32.5g
30 火	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		
	さけのハーブマヨネーズ焼き	さけ					卵なしマヨネーズ	
	パンパキンスープ	ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし	小麦粉	バター	
	フルーツポンチ				黄桃 パインアップル	砂糖		809kcal 33.0g

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・

東浦町産  
です  
**巨峰**

じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり  
なす こまつな テンゲンサイ ねぎ ピーマン  
にんにく トマト にがうり

**とうがん**

**れんこん**

## 食中毒に気をつけよう

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。食中毒にも、まだまだ注意が必要です。ご家庭でも、食べ物の衛生に十分ご注意ください。

**食中毒を防ぐには、次のことに注意しましょう**

せっけんで手をよく洗いましょう。  
(食中毒もコレラも予防は手洗いが一番)

台所は、いつも清潔にしましょう。  
(天気のよい日は、まな板やふきんを日光消毒しましょう)

加工食品は製造年月日を見て、新しいものを買きましょう。

冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。

魚や貝類は、真水でよく洗いましょ。

調理したものはすぐ食べましょう。

ネズミ・ハエ・ゴキブリを退治しましょう。

## ～地産地消だより～

**9/2に東浦ぶどうを提供します！！**

皆さんが食べる給食に東浦町で収穫されたぶどうが使われるのには、大切な理由があります。  
**<地元の食材を使う「地産地消」>**  
 「地元で生産された食材を地元で消費する」  
 私たちが東浦町産の食材を食べることで、地元で一生懸命農作物を育てている農家さんたちを応援することができます。

**<おいしいぶどうの見分け方>**  
 ・粒の付け根まで色づいているぶどうは甘みが凝縮していておいしいです。



**<生産者へのインタビュー>**

東浦森岡ぶどう組合長  
石田直人さん

↓↓8月13日公開↓↓

## 夏バテしたからだに栄養をあたえましょう

暑さでからだは弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返して元気がでない人もあると思います。まず、生活のリズムをとり戻しましょう。

朝ごはんはしっかり食べましょう。

アイスクリームや冷たい飲み物はひかえめにしましょう。

消化のよいものを食べましょう。  
野菜を煮たもの、とうふや納豆、そして牛乳を使った料理もよいでしょう。

## ～食育の日～

毎月19日は「食育の日」！  
 東浦町や知多半島、愛知県でとれる地場産物や、愛知県に昔から伝わる郷土料理を紹介する献立を提供しています。

- みそカツ●  
一口サイズのひれカツに、知多半島で醸造された「豆みそ」を使ったみそだれをかけています。
- れんこんサラダ●  
愛知県産のれんこんを使用した和風のサラダです。愛知県のれんこん生産量は、全国4位です。秋から冬にかけて、多くとれます。れんこんには、体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。
- とうがん汁●  
愛知県産のとうがんを使用した郷土料理です。愛知県のとうがんの生産量は、沖縄県に次ぐ全国2位を誇ります。体内の余分な水分を体外に排出するカリウムを多く含んでいます。