



# 6月の献立



## 今月の旬の食材 【トマト】

トマトは夏野菜といわれ夏のイメージが強いが、最もおいしい時期は夏ではなく、春～初夏である。



### 栄養

- リコピン**：トマトの赤い色素。抗酸化作用が強く新陳代謝を高め、生活習慣病予防やアンチエイジングなど健康維持に役立つ。
- βカロテン**：体内でビタミンAに変化し皮膚や髪、目の健康維持に役立つ。
- クエン酸**：トマトの酸味のもと。食欲増進や疲労回復効果があり、夏バテ予防になる。

### トマトクイズ

- 問1) トマトのリコピンはトマトジュースや缶詰などの加熱された加工品にも含まれている。○か×か？
- 問2) おいしいトマトの見分け方はどちらでしょう？  
A. お尻(ヘタの反対側)に白っぽいすじが見える。  
B. ヘタの周りに小さな白い斑点が出ている。



△(2割) ○(1割) ×(0割)

- 《解説》
- 問1) リコピンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても含まれる量はあまり変わらない。また、加熱することでリコピンは吸収しやすくなる。
- 問2) おいしいトマトはお尻に星のように放射線状の白いすじが出ている。そして、ヘタが濃い緑色でピンと張りがあるものが新鮮である。

### トマトを使ったおすすめレシピ！簡単！さっぱりおいしい！

#### 『トマトとブロッコリーのツナサラダ』

- |                  |                                           |
|------------------|-------------------------------------------|
| <b>材料(大人4人分)</b> | <b>作り方</b>                                |
| トマト……………2個(300g) | ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹で、冷ましておく。トマトは1cm角に切る。 |
| ブロッコリー…1株        | ②調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。                  |
| ツナ……………1缶(70g)   | ③ボウルにすべての材料を入れ、和える。                       |
| 調味料              | しょうゆ……………大さじ1                             |
|                  | 酢……………小さじ2                                |
|                  | 砂糖……………大さじ1                               |
|                  | ごま油……………小さじ1                              |



#### ワンポイントアドバイス

お好みで刻んだ大葉を加えてもさっぱりとしておいしいですよ♪

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー104kcal、たんぱく質6.3g、脂質5.6g、塩分1.0g  
 幼児：エネルギー 69kcal、たんぱく質4.2g、脂質3.7g、塩分0.7g

給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから⇒



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 ミートローフ 付合せ(ブロッコリー) アスパラのツナマヨサラダ コンソメスープ(いんげんもやし) パインゼリー 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ チーズポテト わかめスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	枝豆ごはん 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) 磯香和え そうめん汁(ミツバ) 水ようかん 牛乳
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
代休	ロールパン ミートボールケチャップ煮 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) オレンジ 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(きゅうり) ナスと南瓜の煮物 すまし汁(豆腐わかめねぎ) レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 千草焼き レンコンの炒め煮 味噌汁(じゃが芋玉葱ミツバ) 牛乳わらび餅 牛乳	ご飯 チキンカツ 付合せ(トマト) 和風マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ椎茸) カルピスゼリー 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 のり佃煮 豚肉のくわ焼き 千草和え 味噌汁(南瓜もやしねぎ) 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 白身魚と野菜中華あん ビーフン炒め 中華スープ(青梗菜えのき) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん) ジャーマンポテト コンソメスープ(大根まいたけ) りんごケーキ 牛乳	ミートスパゲティ ツナサラダ 青菜のスープ パイン 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(オクラ) 胡瓜のおかか和え 豆乳のバランスみそ汁 チョコミルクゼリー 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(アスパラ) トマトのサラダ カレースープ さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 南瓜の胡麻煮 すまし汁(オクラかまぼこミツバ) 白玉きなこ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 かかとキャベツの中華サラダ 中華たまごスープ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(粉ふき芋 青海苔) 春雨サラダ 味噌汁(豆腐わかめねぎ) トマト寒天 牛乳	食パン ジャム(メープル) ポークチャップ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(法蓮草もやし) メロン 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
親子丼 胡瓜とチーズのおろし和え すまし汁(豆腐小松菜人参) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(ブロッコリー) 長芋とオクラのマヨサラダ 味噌汁(玉葱大根ねぎ) じゃがいもココアケーキ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き トマトとじゃこのサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) バナナ 牛乳	ご飯 ふりかけ 松風焼き じゃがいもの三杯酢 すまし汁(はんぺんミツバ) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	