

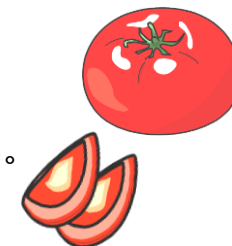


6月の献立



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) △(3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』

材料(大人4人分)

トマト……………2個(300g)
ブロッコリー…1株
ツナ……………1缶(70g)
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

作り方

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。
②調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
③ボウルにすべての材料を入れ、和える。



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 鶏のレモンソース 付合せ(人参 ブロッコリー) 野菜サラダ コンソメスープ (大根 玉葱 パセリ) サワーゼリー	ご飯 厚揚げの卵とじ 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(なめこネギ) オレンジ	ご飯 鯖のゴマ照り焼き 付合せ(カリフラワー) 法蓮草とハムのソテー 味噌汁(キャベツ 人参ネギ) みかん寒天
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(サラダ菜) コールスローサラダ コンソメスープ(法蓮草しめじ) バナナ	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(もやし 人参) 切干大根の卵とじ 味噌汁(玉葱 三つ葉) さつま芋蒸しパン	ご飯 肉団子の甘酢からめ もやしの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(法蓮草) ひじきの五目煮 すまし汁(人参 わかめ) ココアマドレーヌ	くろロールパン ポークンチュー ポパイサラダ コンソメスープ (キャベツ コーン パセリ) パインゼリー
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(オクラ) 森のサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) ブラウニー	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(法蓮草 人参) 辛し和え 味噌汁(大根 えのきネギ) パイン	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(人参) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(豆腐わかめネギ) メロン	ご飯 鶏肉のブレゼー 付合せ (ブロッコリー カリフラワー) コロコロサラダ コンソメスープ(法蓮草もやし) 洋なしゼリー	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(粉ふき芋 パセリ) もやしのカレーソテー コンソメスープ(玉葱 いんげん) 黒すりごま蒸しパン
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 カリフラワー) 大根のきんぴら 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) メロン	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(サニーレタス) カリフラワーのマヨサラダ 野菜スープ 抹茶マフィン	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(ブロッコリー) 法蓮草と人参のごま和え すまし汁(はんぺん 三つ葉) キャラメルミルクゼリー	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(いんげん) ブロッコリーと人参の酢和え 味噌汁(法蓮草 麴) バナナ	ビビンバ 枝豆とカニカマのサラダ 中華スープ (豆腐 わかめネギ) 角切りももゼリー
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(しめじわかめネギ) パイン	食パン ジャム(いちご) 豚肉のカレー焼き 大根とハムのサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) いちごミルクゼリー	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(キャベツ) いんげんのごま和え かき玉汁 キャロット蒸しパン	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃこサラダ 味噌汁(玉葱 大根 油揚げ) オレンジ	