



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 ポークチャップ 付合せ(サラダ菜) グリーンサラダ(いんげん) コンソメスープ(もやし人参) オレンジ	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 法蓮草と人参のごま和え 味噌汁(大根 わかめ ネギ) こどもの日ゼリー	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(法蓮草 人参) オクラの和え物 すまし汁(とろろ昆布 ネギ) 角切りももゼリー	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 カリフラワー) 和風マカロニサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) りんごヨーグルト	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) ミルクゼリー	焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー) 中華スープ(法蓮草 椎茸) パン	ご飯 魚の香り蒸し 付合せ(オクラ) 大根のきんぴら 味噌汁(手毬麴 三つ葉) 抹茶マフィン
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(もやし 人参) ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁(えのき わかめ ネギ) わらびもち	くろロールパン ポークビーンズ ポパイサラダ コンソメスープ (キャベツ ベーコン) バナナ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 切干大根の煮付け 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) パンゼリー	ご飯 魚のムニエル 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(玉葱 いんげん) 黒すりごま蒸しパン	ご飯 麻婆春雨 ツナとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ (豆腐 わかめ ネギ) 牛乳寒天
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげん) 千草和え 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) パンのヨーグルト和え	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) もやしの中華サラダ もずくスープ(ネギ) オレンジ	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) 南瓜の胡麻煮 味噌汁 (わかめ しめじ キャベツ) りんごゼリー	ご飯 たら西京焼き 付合せ(オクラ) 厚揚げの五目煮 すまし汁(玉葱 ネギ) ブラウニー	ご飯 ミートボールケチャップ煮 大豆サラダ コンソメスープ(法蓮草 コーン) いちごミルクゼリー
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
ご飯 チキンの野菜ソース (バター・醤油) 付合せ(トマト) 大根とハムのサラダ 味噌汁(法蓮草 油揚げ) メロン	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(いんげん) じゃが芋とウインナーの カレーソテー コンソメスープ(もやし 舞茸) ぶどうゼリー	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(人参) ひじきの五目煮 味噌汁(大根 玉葱 三つ葉) バナナ		



今月の食材【ヨーグルト】

牛乳などの乳に乳酸菌や酵母などを入れて発酵させた食品。
牛乳と同じく栄養価が高い。たんぱく質・脂質・カルシウムは
乳酸菌のはたらきによって牛乳よりも消化吸収がしやすい。



乳酸菌とビフィズス菌

人間の腸内にはたくさんの細菌が生息し、その中で健康に良い影響を与える
ものは善玉菌と呼ばれる。その代表が乳酸菌とビフィズス菌。

乳酸菌

- ・小腸に生息
- ・乳酸を作る

ビフィズス菌

- ・大腸に生息
- ・乳酸、酢酸を作る

乳酸菌とビフィズス菌はそれぞれ別の場所で乳酸を作り、腸内環境を整え、
免疫力を上げる。ビフィズス菌が作り出す酢酸は殺菌効果があり、悪玉菌
の増殖を抑える。そのため両方を取り入れることがおすすめ。



ヨーグルトクイズ



問1) ヨーグルトの発祥の地で、年間消費量が世界一の国はどこでしょう？
A. ブルガリア B. トルコ C. ギリシャ

問2) ヨーグルトには、乳酸菌とビフィズス菌が両方含まれている。
○か×か？

× (2問 8(1)問 25)

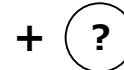
《解説》

問1) ヨーグルトといえば、ブルガリアやギリシャを思い浮かべる方が
多いが、ヨーグルトの名前の由来はトルコ語で“攪拌(かくはん)する”
を意味する。

問2) すべてのヨーグルトにビフィズス菌が含まれているわけではない。
ヨーグルトを選ぶ際には、菌の種類にも注目してみましょう。



ヨーグルトの食べ合わせ効果



合わせるのは、甘みのないプレーンヨーグルトにしましょう！

- ①食物繊維** 腸内にいる善玉菌のエサとなり、はたらきを助ける。
バナナ、りんご、きなこ、ナッツ類、ドライフルーツ、ジャム
- ②オリゴ糖** 腸内にいる善玉菌のエサとなり、はたらきを助ける。
バナナ、はちみつ、きなこ、甘酒、小豆
- ③ビタミンC** カルシウムと一緒に摂ることで骨の生成を強化する。
オレンジ、キウイ、いちご、ブルーベリーなどの果物

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！



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。



豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから→