



			1日 (木)	2日 (金)
			ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) 海藻サラダ コンソメスープ(もやし 人参) 青りんごゼリー	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と人参のごま和え 味噌汁(大根 えのき ネギ) カップヨーグルト
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
こどもの日	振替休日	ご飯 鰯の漬け焼き 付合せ(2色ピーマン和え) ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(大根わかめネギ) ストロベリーゼリー	ロールパン ハッシュドポーク ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) カスタードプリン	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 いんげん) 和風サラダ 味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サニーレタス) オクラの和え物 味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(粉ふき芋) ハムサラダ コンソメスープ(白菜 人参) 国産りんごゼリー	ご飯 チキンの野菜ソース(バター醤油) ブロッコリーのサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ)	ご飯 豆腐の中華煮 拌三絲(かにかま) もずくスープ カップヨーグルト	ご飯 煮魚 付合せ(もやし 人参) 切干大根のごま酢和え 味噌汁(ほうれん草 玉麩)
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
ご飯 チリコンカン 夏野菜のサラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン)	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(えのきわかめネギ)	ご飯 干草焼き 付合せ(南瓜) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(玉葱 三つ葉) カップヨーグルト	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) もやしのごまドレッシング和え かき玉汁 オレンジ	ご飯 豚肉のごま風味焼き 付合せ(トマト) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 いんげん)
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(いんげん コーン) キャベツと人参の甘酢和え すまし汁(えのきかまぼこネギ) ドーナツ	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 ほうれん草のなめ煮和え 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) ココアムース	くろロールパン チキンチャップ 付合せ(ブロッコリー カラアワ) 森のサラダ コンソメスープ (キャベツ 人参 ベーコン)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) 辛し和え 味噌汁(もやし わかめネギ) マスカットゼリー	ご飯 肉団子の甘酢からめ かにかまとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) カップヨーグルト

今月の食材【メロン】

メロンの旬は5月～8月。アールスメロン(マスクメロン)など表面に網目のあるネットメロンと、ハネージュや愛知県で多く生産されるイエローキングなど網目のないノーネットメロンがあります。また果肉の色で青肉・赤肉・白肉の3つに分類されます。一個では量が多い方は、漬して冷凍しシャーベットにしたり、カット済みのメロンやスムージーなどを購入したりするのも良いですね。食べすぎに注意して、ぜひ旬の柔らかくて甘いメロンを味わいましょう！

栄養

カリウム：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に効果がある。

ペクチン：水溶性食物繊維で、腸内を活性化し便秘解消や整腸作用がある。

βカロテン：果肉が赤いメロンに多く含まれる。抗酸化作用があり、肌の健康維持や免疫力向上に役立つ。

糖 質：果糖・ブドウ糖は吸収が早く、疲労回復効果がある。

メロンクイズ

問1) メロンの生産量が1位の都道府県はどこでしょう？

A. 北海道 B. 茨城県 C. 熊本県

問2) メロンを漢字で書くと？

A. 西瓜 B. 胡瓜 C. 甜瓜

問3) メロンの網目ができるのはどうして？

A. キズを付けているから B. ひび割れたから
C. ネットに入れているから

《解説》

8 (8割) 3 (3割) 8 (1割) 5 (5割)

問1) 1位 茨城県、2位 熊本県、3位 北海道 (令和4年産実績)

問2) A「すいか」、B「きゅうり」、C「メロン」と読む。

問3) メロンの実が大きくなる時に表面がひび割れし、そのひび割れを直そうとする分泌物が出て固まることで網目が出来上がる。

おいしいメロンの選び方・食べ頃の見分け方

選び方

- ・ネットメロンは網目が均一なもの
- ・傷みがなく、表面に変色や斑紋、筋などが入っていないもの
- ・持った時にずっしりと重いもの

食べ頃のサイン

ツルが枯れ始め、香りが出て、おしりの部分が柔らかくなってきたら食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やしましょう。

※冷やしすぎると風味が落ちるので注意しましょう。

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。

