



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) マカロニサラダ コンソメスープ(ほうれん草コーン) すいか 牛乳	ご飯 松風焼き 大根と生揚げの煮物 すまし汁(えのきはんぺんミツバ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 ふりかけ 南蛮漬け 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(なめこネギ) サワーゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) ポパイサラダ コンソメスープ(もやし舞茸) キャロット蒸しパン 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
七夕そうめん 星のコロッケ 付合せ(ツナマヨブロッコリー) 七夕デザート 牛乳	ご飯 チキンチャップ 付合せ(カリフラワー) 海藻サラダ オニオンスープ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(さつま芋) ひじきの煮付け 味噌汁(もやしわかめネギ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 長芋とオクラの酢の物 雷汁 ストロベリーヨーグルト 牛乳	食パン ジャム(りんご) チリコンカン 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草えのき) パン 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげん) じゃが芋とウインナーのカレーステーキ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ツナサラダ 味噌汁(大根 わかめ) プレーン蒸しパン 牛乳	ご飯 とんかつ 付合せ(キャベツ) 和風春雨サラダ 味噌汁(じゃが芋油揚げネギ) りんごゼリー 牛乳	ビビンバ ブロッコリーのサラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) バナナ 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(オクラ) 冬瓜の薄く煮 すまし汁(えのきかまぼこネギ) 小豆ミルクプリン 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
海の日 	ロールパン 白身魚野菜ソース 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(いんげんコーン) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 かに玉 ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 豆腐) パンナコッタ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(さつま芋) モロヘイヤの和え物 すまし汁(玉麩 三つ葉) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	夏野菜カレー れんこんサラダ 角切りりんごゼリー 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 魚のみぞれかけ 胡瓜の小町和え 味噌汁(なす 油揚げ) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 冷しゃぶ にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(しめじわかめ 葱) バナナ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ コンソメスープ(もやし 人参) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(南瓜) キャベツのごま酢あえ かき玉汁 カルピスゼリー 牛乳	

7月はアユ釣りが解禁されている地域が多く、夏の風物詩としても知られています。(天然アユは自然保護のため11月～5月禁漁)  
岐阜県の長良川、滋賀県の琵琶湖、和歌山県の熊野川、紀ノ川、高知県の四万十川などは天然アユの産地。  
豊田市の各所にも季節になると“観光やな”が設置され、アユのつかみ取りや新鮮なアユの塩焼きなどが楽しめるのでおすすめです！

### なぜ魚 + 占でアユなの？

諸説があるが、日本の初代天皇である神武天皇が大和平定の願掛けをした際の魚がアユだったという神話や、神功皇后が勝敗の占いにアユ釣りをしたという神話がある。漢字の通り、占いに使われていたため、鮎(アユ)と書く。



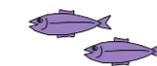
### アユの栄養

- ・たんぱく質：筋肉をはじめ、血液、臓器、皮膚、髪、爪など体のあらゆる組織を作る。
- ・カルシウム：骨や歯を作り、健康を維持する。骨粗鬆症予防に役立つ。
- ・DHA：脳の働きを活性化し、子どもの発育促進、学習能力や記憶力の向上、物忘れ予防にも役立つといわれている。
- ・EPA：血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞の予防が期待されている。

### フライパンでも出来る！ アユの塩焼きを美味しく焼く方法

- ①ぬめりを落とす  
水を張ったボウルの中でアユを手でこするか、包丁で尾から頭に向かってすべらせるようにしてぬめりやうろこもあれば落とす。
- ②水気を拭き取る  
キッチンペーパーで表面の水気をしっかりふき取る。
- ③塩をふる  
アユの両面にまんべんなく塩をふる。ヒレや尾に多めにまぶすと見栄えが良くなる。
- ④アユの両面を焼いて、じっくり蒸す  
フライパンにクッキングシートを乗せ、火にかけ温まったらアユを並べて中火で両面に焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにし、火を止めてさらに5分余熱で蒸す。

### 食べる時の注意点



アユの小骨は比較的柔らかいですが、小さなお子さんや嚥下機能に不安のある方は、背中部分の皮を取って、柔らかい身をほぐしてから食べるようにしましょう。

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。