



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
☆	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) 千草和え 味噌汁(玉麩 えのき ネギ) パウムクーヘン	食パン ジャム(いちご) ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(キャベツ 人参) 和風森のサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん)	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐 なめこ)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
☆ ☆	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(いんげん) 五目きんぴら すまし汁(ほうれん草 えのき) 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) 胡瓜の小町和え 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) カップヨーグルト	カレーライス じゃこサラダ ストロベリーゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サラダ菜) 海老と冬瓜のくず煮 味噌汁(えのき わかめ ネギ)
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
☆ ☆	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん カリフラワー) オクラの和え物 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) オレンジゼリー	ご飯 麻婆なす 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(豆腐 ニラ) ヨーグルト	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) 切干大根煮付 すまし汁(えのき わかめ ネギ)	くろロールパン ミートボール野菜ソース 付合せ(カリフラワー) ジャーマンサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) カスタードプリン
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
海の日 ☂	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(なす 油揚げ ネギ)	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(リーフレタス) 夏野菜とチーズのサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ)	ご飯 厚揚げの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え すまし汁(はんぺん 三つ葉) カップヨーグルト	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー コーン) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(もやし 人参)
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	☆ ☆
☆ ☆ ☆	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ) いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) カップヨーグルト	ロールパン 鶏肉のプレザー 付合せ(ブロッコリー) マカロニサラダ 青菜のスープ りんごゼリー	ご飯 和風おろしハンバーグ 付合せ(もやし 人参) ブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉葱 油揚げ)	ご飯 魚のピリカラフル 付合せ(南瓜) ニラ玉炒め 中華風わかめスープ とけないアイス(チョコ)

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。

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安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。