

29年度 7月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーのもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえる	アレルギー	〈7月のテーマ〉 暑さに負けない食事
3月	ごはん		こめ			3日 給食の目標のひとつに 「外国の料理を知ること」があります。今日は中華料理の献立。チンジャオロースーは牛肉とピーマンの炒め物です。 
	ちゅうかスープ	チキンハム、とうふ		にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4火	ごはん		こめ			4日 給食で出す料理はすべて、一度火を通します。食中毒の原因になる菌を減らすためです。きゅうりの中華づけも、一度ゆでて味付けした後、急いで冷やすという作り方をしています。 
	じゃがもちスープ	とりにく	じゃがいも、こむぎこ、でんぷん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	きゅうりのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	アジのうめのかフライ	アジ	パンこ、こむぎこ、なたねあぶら	うめぼし	小麦	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5水	ごはん		こめ			5日 じゃが豚キムチは、キムチ入りの肉じゃがです。ピリッと辛い唐辛子は食欲をアップさせてくれます。 
	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、こんにやく、にら	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ、わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6木	ごはん		こめ			6日 きんぴらひじきは、さっぱりとしたしそ味で、ごはんが進むおかずです。脳のエネルギーになるのはごはんやパンなどの主食。3度の食事ですっかり食べましょう。 
	みそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	きんぴらひじき	しらすぼし、ちくわ、ひじき	あぶら、さとう	ごぼう	小麦 大豆(えび かに)	
	さんまのみぞれに	さんま	さとう	だいこん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7金	わかめごはん	わかめ	こめ			7日 七夕には、天の川をイメージしたそうめんを食べる風習があります。今日は、魚のすりみで作った魚そうめんを入れた汁物です。今夜は晴れるといいですね。 
	うおそうめんじる	うおそうめん		たまねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、こまつな	小麦 大豆	
	ちぐさやき	とりにく、とうふ、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	たなばたゼリー		ももゼリー		もも	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10月	ごはん		こめ			10日 今週は、大分県産のものをたくさんとり入れた給食にしています。今日入っているのは、九重夢ポーク、矢野豆腐の豆腐、佐伯でとれたしらすぼし、県産のもやしです。 
	ぶたにくととうふのちゅうかに	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たけのこ、しめじ、プロッコリー、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	もやしのおかかいため	しらすぼし、かつおぶし	あぶら、さとう	あかピーマン、こまつな、もやし	小麦 大豆(えび かに)	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11火	むぎごはん		こめ、むぎ			11日 [食育の日] 大分県産の材料で作る「地産地消夏野菜カレー」です。九重でとれたトマト、たまねぎ、じゃがいも、にんにく、夢ポークを使います。
	なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ゴーヤ、にんにく	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーのもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえる	アレルギー	〈7月のテーマ〉 暑さに負けない食事
12 水	じゃこめし(少)	ちりめんじゃこ	こめ, さとう		小麦 大豆(えび かに)	12日 佐伯のちりめんじゃこを 混ぜたじゃこめしは、カ ルシウムたっぷり。じよ うぶな骨や歯を作ります 。うどんは大分県産の 小麦で作られています。 
	ごもくうどん	とりにく, かまぼこ	うどん	たまねぎ, ごぼう, にんじん, ほ ししいたけ, ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	かぼちゃとえだ まめのサラダ	ツナ		かぼちゃ, えだまめ	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 木	こくとうパン		こくとうパン		小麦 乳	13日 チキン南蛮は、大分県産 のとり肉をカリッとあげ て、甘酸っぱいたれをか けます。さとうと酢の組 み合わせは、体のつかれ をとってくれます。 
	コーンスープ	ベーコン, とうにゅう, ぎゅうにゅう, チーズ	マーガリン, こめこ	たまねぎ, にんじん, コーン, カ リフラワー, パセリ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	チキンなんばん	とりにく	こむぎこ, パンこ, なたね あぶら, さとう	たまねぎ, りんご	小麦 大豆 鶏肉 りん ご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 金	ごはん		こめ			14日 豚汁の夢ポーク、油あ げ、みそ、こんにやく、 干しいたけは九重産で す。汁物を具だくさんに すると、栄養もおいしさ もアップします。 
	ぶたじる	ぶたにく, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ほ ししいたけ, ねぎ, こんにやく	大豆 豚肉	
	サバのソースに	サバ	さとう	しょうが	さば	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 火	ごはん		こめ			18日 サラダに入っている、と うめいでプチプチしたも のがプチマリン。かいそ うから作られています。 ほかにも海のものが入っ ていますが何でしょう? 
	チキンの トマトにこみ	とりにく, だいず	あぶら, じゃがいも, こめ こ, オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, トマト, え だまめ	牛肉 大豆 鶏肉	
	うみのめぐみ サラダ	ツナ, ひじき, プチマリ ン	さとう, ごまあぶら, ごま	こまつな, にんじん, きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	やさいふりかけ			あおな, かぼちゃ, にんじん		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 水	ごはん		こめ			19日 ごまの半分は脂肪ででき ています。脂肪は悪者の イメージがありますが、 ごまの油はいい油。血液 をサラサラにしてくれま す。 
	ごまじる	あぶらあげ, みそ, とう ふ	じゃがいも, ごま	たまねぎ, にんじん, えのきた け, ねぎ	大豆 ごま	
	ぎゅうにくの しぐれに	ぎゅうにく, ちくわ	あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, こんにやく, にんじん, いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				

夏を元気に過ごそう

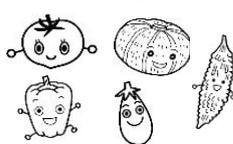
4つのポイント

暑さに負けないように
食生活に気をつけましょう

◆早寝、早起き 朝ごはん



◆旬の夏野菜を 食べる



◆冷たいものばかり とらない



◆こまめに水分補給



地場産

夏野菜カレー

7/11(火)

大分県では今月、『地場産カレー給食の日』として、それぞれの市町村で地場産物を使ったカレーが出されます。九重町は11日です、お楽しみに!

◎九重町産～米、豚肉(夢ポーク)
トマト、じゃがいも、
たまねぎ、にんにく

◎大分県産～かぼちゃ、ゴーヤ

