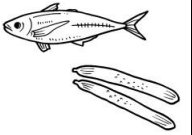


30年度 7月 こんだてひょう

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 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
2月	ごはん		こめ			チンジャオロースーは、牛肉とピーマンの炒め物です。ピーマンが苦手でも、牛肉と一緒にだるとおいしく食べられると思います。 
	ちゅうかスープ	チキンハム、とうふ	じゃがいも	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、でんぶん、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	
3火	ごはん		こめ			きゅうり、アジは夏の旬の食べ物です。アジはとても味がいいので「アジ」という名前になったそうです。 
	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	
	あじのおろしに	あじ	さとう	だいこん	小麦、大豆	
	きゅうりのちゅうかつげ		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	小麦、大豆、ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4水	なめし		こめ	ひろしまな	大豆	「大豆の黒糖煮」は、いった大豆に、黒砂糖のみつと きなこをからめています。カリカリたくさんかんで、歯をしょうぶにしましょう。 
	はっぼうさい	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	小麦、卵、いか、えび、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	だいずのこくとうに	だいず、きなこ	くろざとう		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5木	ごはん		こめ			フリッターは、イギリスやアメリカの料理で、日本のてんぷらみたいなものです。
	じゃがもちスープ	かまぼこ	じゃがもち	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	タラのフリッター	タラ	こむぎこ、あぶら		小麦、大豆	
	ゆでキャベツ		わふうドレッシング	キャベツ	小麦、大豆、鶏肉	
6金	ごはん		こめ			七夕に、そうめんを天の川に見立てて食べる風習があります。今日のすましじるに入っているめんは、魚のすりみで作っています。明日の夜は晴れて星が見られるといいですね。 
	すましじる	おさかなパスタ		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	
	おろしソースのハンバーグ	とりにく、ぶたにく	パンこ、さとう	だいこん	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	たなばたゼリー		りんごゼリー		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9月	ごはん		こめ			今週は、大分県でとれたものをたくさん使った給食にしています。今日入っているのは、九重産の夢ポーク、干ししいたけ、こんにやく、油揚げ、大分県産のサバなどです。
	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、こんにやく、ねぎ	大豆、豚肉	
	さばのかぼすふうみあんかけ	さば	こめこ、あぶら、さとう、でんぶん	もやし、にんじん、ピーマン、かぼすかじゅう	小麦、さば、大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10火	じゃこめし(少)	ちりめん	こめ、むぎ、さとう		小麦、大豆	佐伯でとれたちりめんじゃこを混ぜたじゃこめし。カルシウムがたっぷり、骨や歯をしょうぶにしてくれます。うどんは、大分県産の小麦粉で作っています。
	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	マヨネーズ、ふうドレッシング	かぼちゃ、えだまめ	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11水	むぎごはん		こめ、むぎ			大分県産の材料で作る「地産地消夏野菜カレー」。九重でとれたたまねぎ、じゃがいも、トマト、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	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ゴーヤ	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 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
12 木	ごはん		こめ			〈食育の日〉 子どもたちにぜひ食べて もらいたいと、JA玖 珠九重より豊後牛をい いただきました。手を合 わせてありがたういた だきましよう。 
	ぎゅうどん	ぎゅうにく、たまご	あぶら、さとう、でんぶ	たまねぎ、こんにやく、にんじん、ねぎ	小麦、卵、牛肉、大豆	
	やさしいため	ベーコン	あぶら、はるさめ	たけのこ、キャベツ、もやし、にら	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セリ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 金	ごはん		こめ			厚揚げは、恵良の矢野 とうふさんから買って います。とうふ、み そ、しょうゆなど、大 豆から作られる食べ物 は私たちの食卓に欠か せません。 
	あつあげの ちゅうかに もやしのおか かいたため	とりにく、あつあげ、み そ	あぶら、さとう、 でんぶ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、チンゲンサイ	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚 肉、セリ、ごま	
	さくらんぼゼリー	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 火	ごはん		こめ			朝ごはんにどんなもの を食べていますか？ツ ナと卵で作る「ツナそ ぼろ」を作りおきして おくと、いそがしい朝 に役立ちます。 
	だんごじる	とりにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも、やせうま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦、大豆、鶏肉	
	ツナそぼろどん	ツナ、たまご	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、 きぬさやえんどう	小麦、卵、大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 水	ごはん		こめ			にんにくやごま油の香 り、とうがらしのピリ カラ味、これらは夏の 暑さに負けずに食欲を 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、こんにやく、 はくさいキムチ、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	きりぼしだいこん、もやし、 にんじん	小麦、大豆、ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 木	くろざとうパン		くろざとうパン		小麦、乳	楽しい夏休みがはじま りますが、体調をくず してしまつたらだいな しです。夜ふかしせ ず、朝ごはんをしっかり 食べて、充実した夏 休みにしましょう。 
	ひよこめと やさいのスープ	ポークハム	じゃがいも、ひよこめ	にんじん、キャベツ、えのきたけ	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚 肉	
	クリスピーチキン	とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、り んご	
	シークワサー ゼリー		シークワサーゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

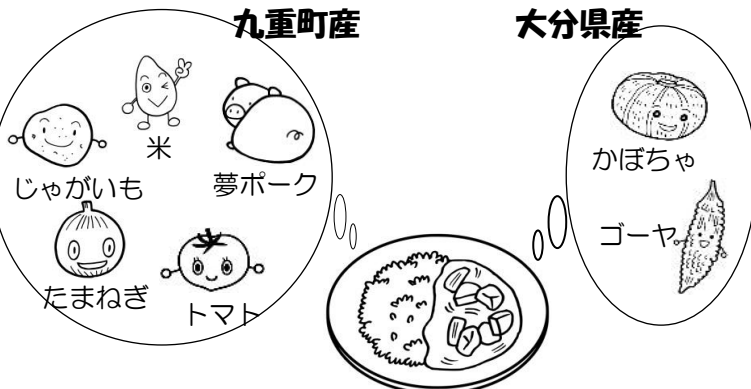
7/11(水)

地産地消 夏野菜カレー

大分県では今月、「地産地消 夏野菜カレーの日」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

大分県産



7/12(木)

牛丼

地元のおいしい肉を子どもたちに
食べてもらいたいと、JA玖珠九重より
豊後牛43kgをいただきます。ありが
たく味わいましょう。

朝ごはん しっかり食べて
夏バテ予防！

