

2021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 28品目	〈7月のテーマ〉 あつさに まけない しょくじをしよう
1 木	チャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	暑くなり食欲が落ちてくる ころですが、チャーハンな ら食べやすいと思います。 夏休みになったら、お昼ご はんに 自分で 作ってみま せんか？ 
	チンゲンサイのスープ	かにふうみかまぼこ、 とうふ	じゃがいも	だいこん、にんじん、 チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごぼうのメンチカツ	とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら	ごぼう、たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 金	ごはん		こめ			「バランスよく食べる」に はどうすればいいのでしょ う。ごはんなどの主食、肉 や魚の主菜、野菜の副 菜。この3つがそろって食 事にすることです。難しく考 えなくても、いろいろな栄 養素をとることができます。 
	肉団子の和風あん	とりにく、ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、たけのこ えだまめ、ほししいたけ、 しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	がらめ 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
	日向夏ゼリー		ひゅうがなつゼリー			
5 月	ごはん		こめ			〈うまおメニュー〉 香味炒めは かつおぶしや ごま油で風味をつけます。 塩分が少なめでもおいし く、また野菜が苦手でも食 べやすくなります。
	麻婆豆腐	ぶたにく、だいずミート、 みそ、とうふ	あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	もやしの香味炒め	しらすばし、かつおぶし、 だいずフレーク	あぶら、さとう、 ごまあぶら	あかピーマン、もやし、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりをボリボリかんで 健康な歯を作りましょう。 きゅうりは 1本まるごとや 細長いスティックに切った ものを食べると、前歯でか じる力がつきます。お家で やってみませんか？
	みそ汁	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	
	いわしの生姜煮	いわし	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	きゅうりの中華漬け		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	
7 水	ごはん		こめ			〈七夕〉 七夕には、健康を願いな がら、天の川に見立てた そうめんを食べる風習が あります。給食は魚のすり みで作った「うおそうめ ん」を使います。今夜は晴 れるといいですね。
	七夕汁	うおそうめん	ふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ほうれんそう	小麦 大豆	
	千草焼き	ぶたにく、とうふ、おから たまご	あぶら、さとう	ほししいたけ、たまねぎ、 にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
	天の川ゼリー		あまのがわゼリー（ぶど うとりんご）		りんご	
8 木	黒砂糖パン		くろざとうパン		小麦 乳	サラダに入っているプチプ チした透明のものは「プチ マリン」。海そうから作られ たものです。海そうに多く ふくまれるカルシウムは、 私たちの骨や歯をじょうぶ にしてくれます。
	ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン、 だいず	あぶら、じゃがいも、 くろざとう	たまねぎ、にんじん、トマト、 いんげん	大豆 豚肉	
	海の恵みサラダ	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 金	ごはん		こめ			赤魚はバリッと揚げた皮 がおいしいと人気です。魚 の皮には、私たちの肌のう るおいを保つ成分が多く ふくまれて います。 
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 にんじん、こんにゃく、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	赤魚のごまだれ	あかうお	でんぶん、あぶら、 さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 月	ごはん		こめ			今週は「おいしい おおい た ウィーク」として、九重 町や大分県のをたく さん使った給食にします。 煮物の厚揚げは、恵良の 矢野豆腐さんのもので す。 
	厚揚げとキムチの そばろ煮	とりにく、だいずミート、 あつあげ	あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、はくさいキムチ、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	小松菜の炒め物	しらすばし	あぶら、さとう、ごまあぶ ら	もやし、コーン、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	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 28品目	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
13 火	^{むぎ} 麦ごはん		こめ、むぎ			〈地産地消夏野菜カレー〉大分県の畜産振興課からいただいた「おおいた冠地鶏(かんむりじどり)」を使います。かめばかむほどおいしいとり肉。かぼちゃなどの野菜もすべて大分県産です。
	^{かんむりじどり なつやさい} 冠地鶏と夏野菜の カレー	とりにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 あかピーマン	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	
14 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライは大分県でとれた「かます」という魚です。大分県の魚を子どもたちに食べさせようという、九重町のはからいです。豊後みそは、大分県産のちりめんや ごぼうを入れて作る肉みそです。ごはんのにせて食べましょう。
	^{とうにゅう しる} 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	かますフライ 	かます	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	^{ぶんご} 豊後みそ	ぎゅうにく、ぶたにく、だい ずみート、ちりめん、みそ	あぶら、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にら	牛肉 大豆 豚肉	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
15 木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈カミカミメニュー〉 佐伯のちりめんじゃこを混ぜた じゃこめしです。かみごたえがあり、カルシウムがたっぷり。よくかんで食べて 健康な歯を作りましょう。
	じゃこめし(少)	ちりめん	こめ、むぎ、さとう		小麦 大豆	
	^{ごもく} 五目うどん	とりにく、ちくわ	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	
	^{えだまめ} かぼちゃと枝豆のサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	マヨネーズ ふうド レタリング	かぼちゃ、えだまめ	大豆	
16 金	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	おおいた和牛をたっぷり使った牛丼です。「大分のおいしい牛肉を、子どもたちに知ってほしい」と、県の畜産振興課からいただきました。手を合わせて ありがとうございます。
	^{むぎ} 麦ごはん		こめ、むぎ			
	^{わぎゅう きゅうどん} おおいた和牛の牛丼	ぎゅうにく、ちくわ、 たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆	
	^{ちゅうかうろう やさいいた} 中華風野菜炒め	チキンハム	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、 にら	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
19 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	明日は終業式。夏休みになっても、ふだんとあまり変わらない時刻に起きましよう。朝の光を浴びて、朝ごはんを食べましよう。暑さに負けず 元気に夏をすごせます。 
	ごはん		こめ			
	^{やさい} 野菜スープ	ポークウィンナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン	牛肉 大豆 鶏肉 豚 肉	
	アジのカレーフライ	アジ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆 豚肉	
	^{こんぶ} もやしの昆布あえ	しらすばし、こんぶ	わふうド レタリング	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

12(月) ~16(金) おいしい おおいた ウィーク

町や県のはからいで「大分県のおいしいもの」を子どもたちに届けます。

13日(火)

かんむりじどり

冠地鶏と夏野菜のカレー



うこっけい

烏骨鶏を交配して産まれた鶏。
ほどよい弾力と、深いうま味が特徴。



九重町や大分県で
とれた野菜。

16日(金)

おおいた和牛の牛丼



おいしさにこだわった農場で
育てられた、肉質4等級以上の豊後牛。

14日(水) 〈ミヤちゃんデー〉

かますフライ



大分県で水揚げされた魚。
干物で売られていることが多い。



豊
後
み
そ

【作りやすい分量】

・油 …………… 適宜
・合いびき肉 …… 150g
・ごぼう 1/2本(100g)
・干しいたけ …… 2枚
・ちりめん …… 大さじ1
・さとう …… 小さじ1/2
・みりん …… 大さじ1/2
・みそ …………… 大さじ1
・ニラ …… 1/4束(25g)
*好みで生姜、にんにく
とうがらしなど

- ①水戻した干椎茸とごぼうは粗みじん切り、ニラは1cmくらいに切る。
- ②フライパンに油をしき、中火でひき肉を炒める。ごぼう、干椎茸、ちりめんを加えて炒め合わせる。水を少量加え、ふたをしてごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③さとう、みりん、みそを合わせたものを加え、水気がなくなるまで煮る。ニラを加え火が通ったらできあがり。