

2022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 金	ごはん		こめ			炒めごまあえは、野菜にツナやごま油でうま味を加えています。野菜が苦手な人も食べやすいのではないのでしょうか。 
	にくだんご わふう 肉団子の和風あんがらめ	とりにく、ぶたにく、 とうふ	あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが ほしいたけ、たけのこ、 えだまめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	いた 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、ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー		ひゅうがなつゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 豚肉のおかずは、かぼすやしょうがの風味で、さわやかに仕上げます。塩分ひかえめでもおいしく食べられます。
	みる 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	
	ぶたにく しょうがいた 豚肉のかぼす生姜炒め	ぶたにく、 だいずフレーク	あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、にら、かぼす	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5 火	ごはん(少)		こめ			〈うましおメニュー〉 ひじきは、ケチャップで味付けすることで塩分ひかえめにしています。ごはんといっしょに食べましょう。
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそばめん	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
	しお うま塩ひじき	ツナ、だいず、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりをポリポリかんで、歯の健康を守りましょう。1本まるごとかじると、前歯でかじる力がつきます。お家でやってみませんか？ 
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほしいたけ、 こんにゃく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	いわしのおかか煮	いわし、かつおぶし	さとう		小麦 大豆	
	ちゅうかつ 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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 木	くろざとう 黒砂糖パン		くろざとうパン		小麦 乳	〈七夕〉 七夕は、彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の伝説にもとづいた、星祭りの行事です。今夜は晴れるといいですね。 
	チキンの トマトビーンズ煮込み	とりにく、ひよこめ、 マロファットビーンズ、 レッドポテト	あぶら、じゃがいも、 こめ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン、あかピーマン、 きいろピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	うみ めぐ 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	
	あま がわ 天の川ゼリー		あまのがわゼリー (ぶどうとりんご)		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			マーボーどうふがピリツとからいのは、味つけにトウバンジャンを入れているからです。中華料理に欠かせない調味料です。
	まいぼーどうふ 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	
11 月	ごはん		こめ			とうふをうすく切って揚げたのが油揚げ。厚く切って揚げたのが厚揚げです。恵良(えら)の矢野豆腐さんから買っています。 
	あつ あ 厚揚げと キムチのそぼろ煮	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、にんじん、 ごぼう、はくさいキムチ、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	こまつな いた もの 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	

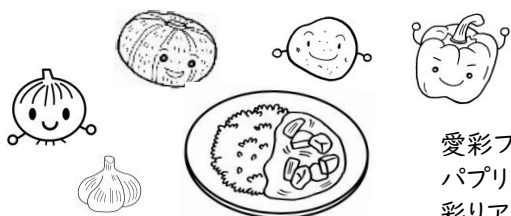
日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈7月のテーマ〉 あつさに負けない しょくじをしよう
12 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈地産地商夏野菜カレー〉 九重町や大分県産の材料で作るカレー。カラフルなパプリカは、愛彩(あいさい)ファームのものです。
	なつやさい カラフル夏野菜カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,あかピーマン,きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉フライは県産でとれた「かます」という魚です。豊後みそは、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,みそ だいずミート,ちりめん	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	
14 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。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	
	かぼちゃ えだまめ と枝豆のサラダ	ツナ,しろいんげんまめ	マヨネーズ ふうど レシク	かぼちゃ,えだまめ	大豆	
15 金	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	うまみたっぷりの豊後牛で牛丼を作ります。肉を食べる時は、その倍の量の野菜を食べましょう。 
	ごはん		こめ			
	ぎゅうどん 牛丼	ぎゅうにく,ちくわ,たまご	あぶら,さとう,でんぷん	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 火	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	明日は終業式。夏休みになっても、いつもと同じくらいの時刻に起きましょう。朝の光を浴びて 朝ごはんを食べると、暑さに負けず元気にすごせます。 
	ごはん		こめ			
	ワンタンスープ	ぶたにく	じゃがいも,さとう,ワンタン	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,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	
	さば こうみや サバの香味焼き	さば	ごまあぶら,ごま	しょうが,ねぎ	小麦 さば 大豆 ごま	
	アップルコンポート		さとう	りんご	りんご	



あつ ま しょくせいかつ
暑さに負けない! 食生活

大分県の学校給食では、毎年7月に「地産地消夏野菜カレー」に取りくんでいます。

なつやさい
12日(火) カラフル夏野菜カレー



愛彩ファームの
パプリカで
彩りアップ!

ちようしょく
朝食をとろう



つめ
**冷たいものとりすぎ
に気をつけよう**



はやね はやお
早寝や早起きをしよう



えいよう
**栄養バランスのよい
食事をとろう**

