

2022年度 8・9月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります（体を作る、あかの食品）

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	〈8.9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
8月 25木	ごはん		こめ			2学期が始まりました。 暑さに負けないように、 夜は早めに眠りましょ う。そして朝ごはんをか ならず食べましょう。
	やさしい 野菜スープ	チキンハム	じゃがいも	だいこん、にんじん、 コーン、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
26金	ぎゅうにく 牛肉となすのトマトソース煮	ぎゅうにく	あぶら、マカロニ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、マッシュルーム、なす、えだまめ	小麦 牛肉 大豆	「五目」とは「いろいろ なものが入っている」こ とをいいます。何が入っ ているか確かめてみま しょう。
	ごはん		こめ			
29月	ごもくじる 五目汁	とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆 鶏肉	にらと豚肉には、体のつ かれをとってくれる働き があります。ふたつを合 わせて食べれば元気倍 増です。
	いわし いそあ 鰯の磯揚げ	いわし、あおさ	パンこ、こむぎこ、あぶら	たまねぎ	小麦	
30火	ごはん		こめ			まだまだ暑く、水分補給 が必要です。ごはん とみそ汁は、汗で失った 水分とミネラルを補うの に役立ちます。
	ぶた にら豚じゃが	ぶたにく、ちくわ	あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	小麦 大豆 豚肉	
31水	あじ 鰯の煮つけ	あじ	さとう	レモン	小麦 大豆	8月31日は「やさしいの 日」。野菜を食べるとビ タミン、ミネラル、食物せ んいなどがたくさんとれ ます。どれも、私たちに 必要なものです。
	ごはん(少)		こめ			
9月 1木	なつやさい 夏野菜のペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、 ぶたレバー、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、なす、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	大分県のはからいで 「おおい冠地鶏(かん むりじどり)」を無料 でいただきました。よく かんで味わいましょう。
	もやしのソテー	チキンハム、しらすばし	あぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
2金	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー			ハンバーグは、大根お ろしのソースでさっぱり いただきます。香りづ けに加えているものが 何か、わかりますか？
	ごはん		こめ			
5月	レタススープ	かまぼこ	はるさめ	たまねぎ、にんじん、 もやし、レタス	牛肉 大豆 鶏肉	みそ汁の実は何が好き ですか？今日は夏の野 菜、かぼちゃを入れて作 ります。
	かんむりじどり 冠地鶏とゴーヤのカレー南蛮	とりにく	あぶら、でんぶん、さとう	ゴーヤ	小麦 大豆 鶏肉	
6火	しろ 白いんげん豆の呉汁	あぶらあげ、わかめ、みそ とうふ、しろいんげん豆	じゃがいも	にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、ねぎ	大豆	九重で作られたトマトを 入れたカレーです。トマ トの酸味とうま味で、い つもとひと味がうか レーになります。
	おろしソースのハンバーグ	とりにく、ぶたにく	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、だいこん、かぼす	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
7水	ごはん		こめ			なすの身はスポンジの よう。マーボー豆腐の 味を吸いこんで、 おいしい味に なっています。
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
8木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	トマトカレー	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、 トマト、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
9金	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	〈十五夜〉 明日は十五夜。夜はす ずしく空気がすんでい て、1年で一番きれいな 満月が見られるといわ れます。お天気になると いいですね。
	ごはん		こめ			
9月 10水	い まーぼー豆腐 なす入り麻婆豆腐	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、なす、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	ちゅうかす もの 中華酢の物	かにふうみかまぼこ	マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆 ごま	
8月 29月	ごはん		こめ			きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	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、 キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
9月 10水	ホキフライ	ホキ、あおさ	こむぎこ、パンこ あぶら		小麦 大豆	きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	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	
9月 11木	ごはん		こめ			きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	マロニースープ	かにふうみかまぼこ	マロニー	にんじん、だいこん、 えのきたけ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
9月 12金	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	きゅうりをボリボリとか んで食べましょう。よく かむと だえきがたくさ ん出て、むし歯をふせ いでくれます。
	じゅうごやだいふく 十五夜大福		さつまいもだいふく			

*牛乳は毎日あります（体を作る、あかの食品）

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	〈8.9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
12月	ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	とりにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	レモンや酢、しょうが、うめぼしなどと一緒に煮ると、いわし独特のくさみが消えておいしくなります。
	いわし 鰯のレモンじょうゆ煮	いわし	さとう	レモン	小麦 大豆	
13火	ごはん(少)		こめ			苦手なものにチャレンジするコツは、おいしそうに食べる人の姿を見ること。クラスにそういう人がいますか？ 
	こぎつねうどん	あぶらあげ	さとう、うどん	ごぼう、にんじん、ねぎ	小麦 大豆	
	なつ 夏そばろ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、みそ	あぶら、さとう、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ゴーヤ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	もも 桃ゼリー		ももゼリー		もも	
14水	ごはん		こめ			みんなで協力して給食の準備や片付けができていますか？給食の時間に身につけてほしいことのひとつです。 
	やさしい 野菜スープ	ロースハム	じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	チキンカツ ソース	とりにく	パンこ、こむぎこ、あぶら		小麦 大豆 鶏肉	
	いと 糸こんにちや	かにふうみかまぼこ	あぶら、さとう、ごまあぶら	こんにゃく、しょうが、こまつな	小麦 大豆 ごま	
15木	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん	大豆 鶏肉	〈ミヤちゃんデー〉 九重町で育てられたブルーベリーのケーキ。給食センターの調理員さんたちががんばって作ります。
	ミートボールとキャベツのスープ	とりにく、だんご	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	てづく 手作りブルーベリーケーキ 	ぎゅうにく、たまご、ヨーグルト	あぶら、さとう、こむぎこ、コーンスターチ	ブルーベリー	小麦 卵 乳 大豆	
16金	ごはん		こめ			チャプチェは韓国料理です。はるさめが、牛肉や干しいたけのうまみを吸って、いい味になっています。
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも、さとう、ビーフン	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	
	チャプチェ	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ほししいたけ、たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ごま	
20火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいまま出せるように、給食センターで気をつけて作っています。
	おやこどん 親子丼	とりにく、ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、マヨネーズ、ふうど、レタシ	きゅうり	大豆	
21水	ごはん		こめ			これさえ食べれば完ぺき、という食べ物はありません。ごはん、魚、野菜など、いろいろなものを組み合わせて食べましょう。
	ごもくじる 五目汁	とりにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	大豆 鶏肉	
	あじ うめ 鰯の梅の香フライ	あじ	こむぎこ、パンこ、あぶら	うめぼし	小麦 大豆	
	こまつな 小松菜のじゃこ炒め	ベーコン、ちりめん	あぶら	こまつな	小麦 大豆 豚肉	
22木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	九重のブルーベリーをたっぷりつけてジャムを作ります。給食センターの外まで、甘い香りがただよってきます。 
	ラビオリスープ	チキンハム	ラビオリ	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	
	キャベツのメンチカツ	とりにく、ぶたにく、だいず	あぶら	キャベツ、たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	てづく 手作りブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー、レモン		
26月	ごはん		こめ			煮物に少し入れたキムチが、いい味を出してくれます。食欲がない時にもおすすめです。
	あつあげ 厚揚げときんぎょのそぼろ煮	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、きんぎょ、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
27火	くき ちゅうかい 茎わかめ中華炒め	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	かたづけの時、おはしの向きがそろっていますか？食器に食べ物が残っていませんか？
	ごはん		こめ			
28水	ぶたじる 豚汁	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、こんにゃく、ねぎ	大豆 豚肉	ごはんもおかずも、まんなかが高くなるようにつぐときれいです。 
	さば 鯖のソース煮	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆	
29木	ごはん		こめ			パリッと揚げて甘からいたれをかけた赤魚は、人気メニューです。よくかんで味わいましょう。
	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、こんにゃく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら、さとう、ごま、でんぶん		小麦 大豆 ごま	
30金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 酢やかつおぶしを加えることで風味がよくなり、しょうゆを減らしてもおいしい味になります。
	にく 肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	もやしのおかか炒め 	しらすばし、わかめ、かつおぶし	あぶら、さとう	あかピーマン、もやし	小麦 大豆	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			