

2023年度 7月 こんだてひょう

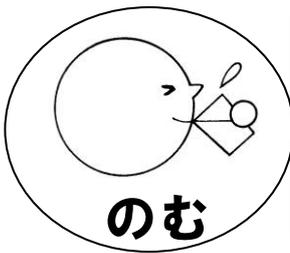
九重町学校給食センター

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
3月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 かぼすとしょうがのさわやかな風味で、塩分ひかえめてもおいしい味になります。 
	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	
	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, こんにやく, なら, かぼす	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	牛乳			乳	
4月	ごはん(少)		こめ			〈うましおメニュー〉 ケチャップにはトマトのうまみがギュッとつまっています。意外と和食にも合う調味料です。 
	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	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 もりんご ゼラチン	
	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	牛乳			乳	
5月	ごはん		こめ			魚が苦手な人もいます。今日のサバは、フライにしておいしいたれをかけているので、食べやすいのではないのでしょうか。
	ワンタンスープ	ぶたにく	じゃがいも, さとう ワンタンのかわ	にんじん, もやし, こまつな, たまねぎ, ねぎ, しょうが, にんにく	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	鯖フライの甘辛だれ	さば	こむぎこ, パンこ あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, ねぎ	小麦 さば 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
6月	黒砂糖パン		くろぎとうパン		小麦 乳	サラダには、海でとれるものを3つ入れています。「プチマリン」は、海そうから作られたもの。プチプチした歯ざわりを楽しみましょう。 
	チキンのトマトビーンズ煮込み	とりにく, ひよこまめ, 70-70アットピース, レッドポトニー	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, ピーマン, あかピーマン きいろピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	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	牛乳			乳	
7月	わかめごはん	わかめ	こめ			〈七夕〉 七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食では、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。
	魚そうめん汁	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	
	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 (りんご, レモン)		りんご	
牛乳	牛乳			乳		
10月	ごはん		こめ			眠くておなかがすいていたら、勉強どころではありません。「早寝、早起き、朝ごはん」でコンディションを整えて登校しましょう。 
	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, でんぷん, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, にんじん, ごぼう, はくさい, きんぴら, 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	牛乳			乳	
11月	麦ごはん		こめ, むぎ			〈地産地消夏野菜カレー〉今日のカレーはこのえ夢ポークで作ります。野矢の愛彩(あいさい)ファームのパプリカを入れて、カラフルに仕上げます。
	夢ポークのカラフルカレー	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, 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 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 もりんご	
	牛乳	牛乳			乳	
12月	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライは、大分県産のニベという魚です。豊後みそは、大分県産の材料で作る肉みそです。ごはんにのせて食べましょう。 
	もやしと豚肉のスープ	ぶたにく	あぶら, でんぷん	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ニベフライ	ニベフライ	こむぎこ, パンこ, あぶら		小麦 大豆	
	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, なら	牛肉 大豆 豚肉	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
牛乳	牛乳			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	アレルゲン 28品目	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しよくじをしよう
13 木	じゃこめし(少)	ちりめん	こめ,むぎ,さとう		小麦 大豆	サラダは、かぼちゃのオレンジ色、枝豆の緑色で、彩りよく作ります。夏の野菜はきれいな色のものが多く、気持ちも元気にしてくれます。
	ごめく 五目うどん	とりにく	うどん	たまねぎ,ごぼう,ねぎ にんじん,ほししいたけ	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 ふうど レタス	かぼちゃ,えだまめ	大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
14 金	ごはん		こめ			ごはん、肉や魚の料理、野菜の料理。この3つをそろえれば、だいたい栄養のバランスがとれた食事になります。
	ぎゅうどん 牛丼	ぎゅうにく,ちくわ,たまご	あぶら,さとう, てんぷん	たまねぎ,こんにやく, にんじん,ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆	
	やさいいた 野菜炒め	ベーコン	あぶら,はるさめ	たけのこ,きくらげ, キャベツ,もやし,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	牛乳	牛乳			乳	
18 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			とうふには、体を作るたんぱく質やカルシウム、鉄など、大事な栄養素がたっぷりつまっています。調理してもそのままでも食べられる便利な食品です。
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく,とうふ だいずミート,みそ	あぶら,さとう, てんぷん,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	
	ちゅうかす 中華酢のもの	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	
	牛乳	牛乳			乳	
19 水	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。切らずにまるごとかじると、前歯を使うカミカミメニューになります。お家でぜひやってほしいと思います。
	とうにゅう 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	
	あじ 鱈フライ	アジ	あぶら,こむぎこ, パンこ		小麦 大豆 豚肉	
	ちゅうかす 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	
牛乳	牛乳				乳	

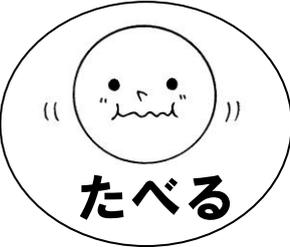
ストップ! 熱中症

暑さに負けない3つのポイント



むぎちゃ みず 麦茶・水

スポーツドリンクやジュースは糖分のとりすぎが心配です。濃い緑茶やコーヒーは利尿作用が強く、水分補給には向きません。麦茶や水がおすすめです。



しょく た 3食食べる

食事からもかなりの水分をとることができます。朝・昼・夕食で、栄養とともに水分を補給しましょう。特に、水分たっぷりの夏野菜がおすすめです。

なつやさい 夏野菜



はやね 早寝

疲れた体では厳しい暑さに耐えられません。夜、早めに寝られるように、時間を上手にやりくりしましょう。

11日(火) 夢ポークのカラフルカレー

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」に取りこんでいます。