

# 2024年度 7月 こんだてひょう

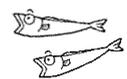
九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 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月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 肉を塩こうじにつけこんで おくと、やわらかくおいしく なります。焼き魚を作る 時にも効果的なやり方です。 
	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、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	豚肉の塩こうじ炒め	ぶたにく	あぶら、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、こんにやく、 たけのこ、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	サラダに入っている透明の プチプチしたものは「プチマリ ン」といって、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 ちの骨や歯を作る材料になり ます。 
	チキンのトマトピーズ煮込み	とりにく、だいず、 いんげんまめ	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、 あかピーマン、 きいろピーマン、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	あおじそ、レタ、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	ブルーベリージャム& マーガリン		ブルーベリージャム、 マーガリン		乳 大豆	
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
3水	ごはん		こめ			赤魚のごまだれは人気メ ニュー。油で揚げた赤魚に、 ひとつずつついていねいにた れをからめます。暑いなか、 給食センターの調理員さん たちががんばって作っています。
	五目汁	とりにく、わかめ、 とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	赤魚のごまだれ	あかうお	でんぷん、あぶら、 さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4木	麦ごはん		こめ、むぎ			給食は、熱い料理は熱 いうちに、冷たい料理は 冷たいまま届くように、時 間を計算して作っています。 4時間目が終わったらすば やく準備をして「いただきます 」をしましょう。
	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、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、なす たまねぎ、にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ごま	
	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	ぎゅうにゅう			乳	
5金	わかめごはん	わかめ	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。
	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	
	五目卵焼き	とりにく、おから、 たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にら	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	七夕ゼリー		たなばたゼリー (グレープ、レモン)			
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
8月	ごはん		こめ			厚く切ったとうふを油で 揚げて作るの、厚揚げ といひます。恵良(えら) の矢野とうふさんから 買っています。 
	厚揚げと キムチのそぼろ煮	あつあげ、とりにく、 だいずミート	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、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 り んご ごま	
	もやしの香味炒め	しらす、 かつおぶし	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	
9火	少なめしそじゃごはん	ちりめん	こめ、むぎ	ゆかり		〈カミカミメニュー〉 ちりめんじゃこを混ぜて、 かみごたえのあるごはんに します。よくかむと、顔 まわりの血めぐりがよ くなって、脳のはたらきが アップします。
	五目うどん	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	かぼちゃ、えだまめ	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライの魚は、大分県で とれたきびなごです。小 さい魚なので、頭も骨も すべて食べられます。命 をまるごといただいて、 自分の栄養にしまし ょう。 
	かきたま汁	かまぼこ、とうふ、 たまご	じゃがいも、でんぷん	にんじん、ほうれんそう	小麦 卵 大豆	
	きびなごフライの甘辛だれ	きびなご 	こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にら	小麦 大豆	
	きんぴらごぼう	ベーコン、ちりめん	あぶら、さとう	ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 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〉 あつぎにまけない しょくじをしよう
11 木	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈地産地消夏野菜カレー〉 九重で育てられた夢 ポークや、愛彩(あいさい) ファームのパプリカ を使って、おいしいカレー を作ります。 
	ゆめ 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	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 金	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 肉を食べる時は、その倍 の量の野菜を食べると、 栄養のバランスがよくなり ます。 
	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,でんぷん	たまねぎ,こんにやく, にんじん,ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆	
	ちゅうかふう 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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 火	ごはん		こめ			梅干し、かぼす、レモンな どのすっぱいものを食べ ると体のつかれがとれます。 また、食欲をアップさ せてくれるので、暑さに 負けずに過ごすことがで きます。
	じゃがいもと とりにく うめふうみに 鶏肉の梅風味煮	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん, こんにやく,うめぼし, きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	いわし 鱈のかぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす,レモン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりがおいしい季節 です。ポリポリかんで、健 康な歯を作りましょう。お 家では、1本まるごと食 べるのもいいですね。前 歯を使ってかじる力がつ きます。 
	レタススープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも	にんじん,もやし,レタス	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン	
	ココロココカレーチキン	とりにく	さとう,でんぷん,あぶら	しょうが	鶏肉	
	ちゅうかづ 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	
18 木	すく 少なめごはん		こめ			〈うまおメニュー〉 ひじきの味つけにケ チャップを使うことで、塩 分ひかえめでもおいしく なります。もうすぐ夏休 み。昼食作りにチャレン ジしてみませんか？
	や 焼きそば	ぶたにく,ちくわ, ゼラチン,あおのり	あぶら,やしそば	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	

**7/8(月) ~12(金) おいしいおおいたウィーク** 九重町や大分県のおいしいものを味わいましょう

**10(水) きびなごフライの甘辛だれ**

大分県産きびなごのフライ。ごはんが進むたれをかけていただきます。

**甘辛だれ (4人分)**

しょうが …… 少々  
たまねぎ …… 1/4個  
こいくち醤油 …… 大さじ3  
さとう …… 小さじ3  
コチジャン …… 小さじ1/2  
水 …… 大さじ2  
にら …… 10g

①しょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、にらは1cmくらいに切る。

②しょうがから水までを鍋に入れ、たまねぎがしんなりするまで煮る。

③最後にニラを加える。

**11(木) 夢ポークのカラフルカレー**

九重夢ポークのカレー。赤・黄・緑のパプリカ。オレンジのかぼちゃを入れて、彩りよく作ります。

**12(金) おおいた和牛の牛丼**

こだわりの農場で育てられた、肉質4等級以上の豊後牛。