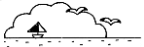


2025年度 7月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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 火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 かぼすのすっぱさやさわやかな香りと、しょうがのすっきりした風味を合わせることで、塩分ひかえめで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、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	乳			乳	
2 水	ごはん		こめ			人気メニューの赤魚のごまだれ。赤魚の皮はじょうぶで弾力があります。そこにでんぷんをしっかりまぶして油であげると、パリッと歯ごたえのある仕上がりになります。
	しろ 白いんげん豆の呉汁	とうふ、あぶらあげ、 みそ、わかめ、 しろいんげんまめ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆	
	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら、さとう、でんぷん ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	乳			乳	
3 木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			暑くなり、あまり食がすすまない人がいるかもしれません。ピリッとからいものや、あまずっぱいものは、食欲をアップさせてくれます。 
	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	ぶたにく、みそ、 だいずミート、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん、 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	
	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	
	牛乳	乳			乳	
4 金	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。当日は、晴れて星が見えるといいですね。
	うお 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	
	ごもく たまご 五目卵焼き	とりにく、おから、たまご	あぶら、さとう	にら、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	たなばた 七夕ゼリー		たなばたゼリー (メロン・とうりゅう・レモン)		大豆	
7 月	ごはん		こめ			朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんでは栄養と水分をとっておくと、熱中症の予防にとっても役立ちます。 
	あつあ 厚揚げとともけのそぼろ煮	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、ゆず、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	もやし の香味炒め	しらすばし、 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	乳			乳	
8 火	すく 少なめしそじゃごはん	しらすばし	こめ、むぎ			〈カミカミメニュー〉 うどんやサラダがやわらかいので、ごはんをカミカミメニューにしました。まるごと食べる小魚は、歯を作る材料にもなります。
	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	
	かぼちゃと枝豆のサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	マヨネーズ、ふろい、レシソグ	かぼちゃ、えだまめ	大豆	
	牛乳	乳			乳	
9 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライは、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。命を丸ごといただいて、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 	あぶら、こむぎこ、パンこ 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	
10 木	牛乳	乳			乳	〈地産地消夏野菜カレー〉 九重町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たカレーです。彩りがよくなると、見た目も栄養もアップします。
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			
	ゆめ 夢ポークの彩りカレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 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	乳			乳	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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
11 金	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 ごはん、肉や魚の料理、野菜の料理。この3つの皿をそろえると、だいたい栄養のバランスがとれた食事になります。 
	おおいと和牛の牛丼	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	乳			乳	
14 月	ごはん		こめ			梅干し、かぼす、レモン、どれも思いうかべるだけで、だ液が出てきます。歯を溶かす酸(さん)から歯を守るうとする反応です、人間の体はよくできていますね。
	じゃが豚梅煮	ぶたにく、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、こんにやく、うめぼし、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉	
	いわし 鰯のかぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	牛乳	乳			乳	
15 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	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、わかめなどと同じく、海そうから作られたものです。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、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	
	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	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	メープルジャム		メープルジャム			
	牛乳	乳			乳	
16 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、健康な歯を作りましょう。切らずに丸ごとかじると、前歯を使うカミカミメニューになります。ぜひお家でやってほしいと思います。 
	レタススープ	ポークウィンナー	じゃがいも	にんじん、もやし、レタス	牛肉 大豆 豚肉	
	ごぼうのメンチカツ	とりにく、あおさ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ごぼう、たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦 大豆 鶏肉	
	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	乳			乳	
17 木	すく 少なめごはん		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るため、塩分ひかえめでもおいしい味になります。もうすぐ夏休み、自分で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、あおりの	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	
	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	
	もも 桃ゼリー		ももゼリー		もも	
	牛乳	乳			乳	

暑さに負けない体づくりを！ Q. □に入る言葉はなんでしょう

① 1日 □ をしっかりとる 朝食を抜くと、熱中症のリスクが高くなります。 	② こまめな □ 補給 のどがかわく前に、水や麦茶を飲みましょう。 
③ □ ものをとりすぎない 胃や腸に負担がかかり、かんの食事がとれなくなるとうります。 	④ じゅうぶん □ をとる 暑い時期は疲れがたまりがち。ぐっすり眠って回復しましょう。 

何を飲む？

ふだん 水、麦茶 	スポーツなどで大量に汗をかく時 スポーツドリンク 
--	--

*ペットボトルから直接飲んだら、その日のうちに飲みきりましょう。雑菌が繁殖します。