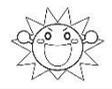


# 2019年度 7月 こんだてひょう

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 27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			<p>サラダに入っている透明でプチプチしたものは「プチマリン」。海そうでできています。海そうに多く含まれるカルシウムは、私たちの骨や歯をじょうぶにしてくれます。</p> 
	とりにくの トマトにこみ	とりにく、だいず	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、 えだまめ	牛肉 大豆 鶏肉	
	うみのめぐみサラダ	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	
	よくかむふりかけ	わかめ、ひじき、 かつおぶし	こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2火	ごはん		こめ			<p>日本中いろんな所に、小麦粉をねった団子を入れた料理があります。大分県の「団子汁」、山梨県の「ほうとう」、岩手県の「はっと汁」など。どんなものか調べてみませんか？</p>
	だんごじる	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも、やせうま	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、 ねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ツナそばろどん	ツナ、たまご	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、 きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3水	ごはん		こめ			<p>〈カミカミメニュー〉 こんにやくをカミカミ しましょう。よくかむ ことで だえきがしつ かり出て、むし歯の予 防になります。</p> 
	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	
	ホキフライ	ホキ、あおさ	こむぎこ、パンこ あぶら		小麦 大豆	
	ピリカラこんにやく	ちりめん、かつおぶし	あぶら、さとう	こんにやく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4木	むぎごはん		こめ、むぎ			<p>肉や魚や野菜など、た くさんの生き物の命を いただいて 私たちは 生きています。心をこ めて「いただきます」 をしましょう。</p> 
	ぎゅうどん	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 やさしいため	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	
	フルーツムース		フルーツムース		乳	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5金	ごはん		こめ			<p>夏ばてしないように、 食事と睡眠をじゅうぶ んとりましょう。ピリ りとからいものは食欲 をアップさせてくれま す。</p> 
	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 にら はくさいキムチ、こんにやく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ、わかめ	さとう、ごまあぶら、 ごま	きりぼしだいこん、 もやし、 にんじん	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8月	ごはん		こめ			<p>今週は、大分県でとれ たものをたくさん使っ た給食にしています。 「豊の恵みカツ」は、 エソという魚のすり身 に、県産野菜やひじき を混ぜ込んだもので す。</p> 
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、 こんにやく、 にんじん、ほししいたけ、 ねぎ	大豆 豚肉	
	とよのめぐみカツ	エソ、ひじき	さとう、こむぎこ、 パンこ、あぶら	たまねぎ、ごぼう、 ねぎ	小麦 大豆	
	こまつなのソテー	ベーコン、しらすぼし	あぶら	こまつな	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9火	むぎごはん		こめ、むぎ			<p>〈地産地消 夏野菜カレー〉 夢ポーク、ピーマン、 トマト、かぼちゃな ど、九重町や大分県内 でとれたものがたっぷり 入っています。</p>
	なつやさいかレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 にんにく かぼちゃ、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 もも りんご	
	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 27品目	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
10 水	ごはん		こめ			4時間目が終わったら、テキパキと給食準備にとりかかりましょう。早く準備ができれば、食べる時間がじゅうぶんとれます。 
	あつあげのちゅうかに	とりにく、あつあげ、みそ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	もやしのおかかいため	しらすほし、かつおぶし	あぶら、さとう	あかピーマン、こまつな、もやし	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 木	じゃこめし(少)	ちりめん	こめ、むぎ、さとう		小麦 大豆	佐伯市でとれたちりめんを混ぜこんだごはん。骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。うどんの材料の小麦粉も、大分県で作られたものです。 
	ごもくうどん	とりにく、かまぼこ	さとう、うどん	ほしいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	かぼちゃとえだまめのサラダ	ツナ	マヨネーズ、ふうどレシング	かぼちゃ、えだまめ	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 金	ごはん		こめ			〈ブックメニュー〉「グリーンマントのピーマンマン」作・さくらともこきらわれることが多いピーマンですが、子どもたちがピンチの時に大かつやくするのです。 
	ちゅうかスープ	おさかなパスタ、とうふ		だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぷん、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	
	ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉カレー粉、しょうが、にんにくなどのスパイスの力で、塩分ひかえめでもおいしい味になります。 
	あつあげのカレーそばろに	とりにく、あつあげ、だいちミート	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ちゅうかすのもの	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	
17 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉きゅうりを丸ごとポリポリかじると、前歯がきたえられます。給食では生野菜を出せないため、火を通してから冷やし、味付けしています。 
	ごもくじる	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、ねぎ	大豆 鶏肉	
	あじのにつけ	あじ	さとう	レモン	小麦 大豆	
	きゅうりのちゅうかづけ		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	くろざとうパン		くろざとうパン		小麦、乳	夏休みがはじまります。生活リズムが乱れないように、夜ふかしせず、朝起きたら太陽の光を浴びて朝ごはんを食べましょう。 
	コーンスープ	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、カリフラワー	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

すい ぶん ほ きゅう わす  
**水分補給を忘れないで!**

**体の約70%は水分**



水分が不足すると、体も脳もうまく動かなくなります。

**朝ごはんを食べる!**



「ごはん」とみそしる」でペットボトル半分くらいの水分と適度な塩分がとれます。

**のどがかわく前に**



ふだんより尿の回数が少ない時や、色がこい時は、水分不足のサイン。見逃さないで。

**基本は麦茶か水**



カフェインを含む緑茶・コーヒーや糖分の多い清涼飲料水は適しません。スポーツで大量の汗をかく時にはスポーツドリンクの活用も。