

7月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー 中学校	たんぱく質 中学校
1	火	コッペパン		ハニーマースタードチキン ミネストローネ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏肉	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	695	34.3
2	水	ごはん		マーボーなす 中華サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー みそ やき豚 いり卵	なす しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 にら 干し椎茸 キャベツ きゅうり 豆苗	720	28.4
3	木	ミルクパン		チキンピーンズ さっぱり野菜サラダ	ミルクパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 かぼす果汁	798	37.2
4	金	ごはん		鶏のレモン揚げ 夏野菜のスタミナ豚汁	ごはん 片栗粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 にら にんにく キャベツ レモン	823	35.7
7	月	ごはん		どうもろこしごはんの具 かきたま汁 冷凍みかん	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉	人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが コーン	736	32.8
8	火	揚げパン		オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	きなこ 牛乳 ベーコン オムレツ	玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ コーン にんにく セロリ スズキニ 人参 パプリカ トマト なす	842	28.5
9	水	ごはん		いわしのかば焼き セタ汁(魚ソーメン汁) セタゼリー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 魚どうめん いわし うずら卵 豆腐 わかめ	人参 えのきたけ ねぎ しょうが	768	33.2
10	木	米粉パン		肉みそフォー 春巻き	米粉パン フォー 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 春巻き(春雨・小麦粉)	牛乳 豚肉 みそ 春巻き(豚肉)	しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ 春雨(キャベツ・玉ねぎ・	850	34.1
11	金	ごはん		焼き肉丼の具 冬瓜の和風スープ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油アーモンド	牛乳 豆腐 かつお節 牛肉 みそ	どうがん 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ ビーマン にんにく しょうが りんごビューレ	706	29.9
14	月	ごはん		ふわふわ丼 梅サラダ	ごはん 麩 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉 卵 かつお節 ロースハム	玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 乾燥うめ	720	30.9
15	火	黒砂糖パン		魚のチーズパン粉焼き あさりチャウダー	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵なし)オリーブ油	牛乳 白身魚 あさり ベーコン チーズ	玉ねぎ コーン クリームコーン 人参 パセリ	802	34.6
16	水	ごはん		沖縄そば ゴーヤの揚げ煮	ごはん ちゃんぽん麺 砂糖 片 栗粉 サラダ油 ごま	牛乳 かまぼこ かつお節 豚肉 豚肉	チンゲン菜 ねぎ しょうが にがうり ごぼう	834	26.2
17	木	コッペパン		スパゲティジェノベーゼ 豆腐サラダ	コッペパン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豆腐	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく パジル ほうれん草 コーン	824	27.8
18	金	ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ フローズンヨーグルト	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす トマト ビーマン にんにく しょうが 枝豆 りんごビューレ かぼす	814	31.6

9月予定献立表(B)

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー 中学校	たんぱく質 中学校
1	月	ごはん		酢鶏 ピリ辛みそ汁 アセロラゼリー	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖 アセロラゼリー(砂糖)	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉	もやし 人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ ビーマン たけのこ アセロラゼリー(アセロラ)	774	34.3
2	火	コッペパン		ブルドボーク ラビオリスープ	コッペパン サラダ油 ラビオリ(小麦粉)	牛乳 ラビオリ(豚肉)	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ にんにく ラビオリ(玉ねぎ)	765	38.2
3	水	ごはん		さばの竜田揚げ 豊後みそ 冬瓜の和風スープ	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ さば 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	どうがん 人参 ねぎ 椎茸 しょうが にら 干し椎茸	772	36.2
4	木	コッペパン		ペンのミートソース グリーンサラダ チーズソフト	コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 サラダ油	牛乳 牛肉 豚肉 ロースハム チーズソフト	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム グリーンピース トマト アロカリ きゅうり コーン えだまめ レモン果汁	816	34.7
5	金	ごはん		いわしの生姜煮 茎わかめの炒め煮 キムチ入り豚汁	ごはん サラダ油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわししょうがに くわがめ さつまあげ	人参 ごぼう はくさい だいこん えのきたけ ねぎ キムチ こんにゃく さいやんげん	749	30.5

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

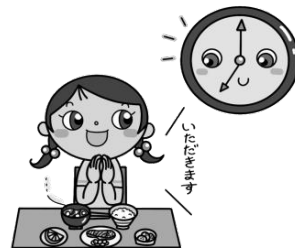


給食ひろば 7月



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みはもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

ササキ
おおい た産給の日

7月の「おおい た産給の日」はA:16、B:18日大分県産夏野菜カレーです。ピーマン・トマト・なすが大分県産です。これらの夏野菜はカリウムが多く含まれており、体内の余分な塩分を体の外に出してくれるなど、体の水分バランスを整える働きがあります。

～7月の給食献立から～

今月は、夏バテ対策にぴったりの「ゴーヤの揚げ煮」が登場します！

ゴーヤのあの独特な苦味の成分「モモルデシン」は、胃の働きを活発にして食欲をアップさせてくれるんです。さらに、ゴーヤにはビタミンC・葉酸・ビタミンKなど、成長期に欠かせないビタミンがたっぷりです。甘辛い味付けなので給食でよく食べてくれます。是非ご家庭でも作ってみてくださいね。お弁当のおかずとしてもぜひ！



ゴーヤの揚げ煮(一人分)

今月の給食レシピ

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
ゴーヤ	25g	ゴーヤ8mm幅スライス
ごぼう	25g	ごぼう5mm幅スライス
かたくりこ揚げ油	適宜	①ゴーヤとごぼうに片栗粉をつけ揚げる。
水	2g	②Aを合わせ加熱したれをつくる
砂糖	2.5g	③ ①を②に加えからめる。
濃口醤油	2.5g	④最後にごまを加える。
みりん	2g	*分量は給食の一人分です。
ごま	1.5g	エネルギー 100kcal ビタミンC 20mg