

# 7・8月分学校給食予定献立表(A) 大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3(月)	ごはん		ピリ辛豚じゃがいわしの梅煮 きゅうりのスタミナ和え	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ゴマあぶら	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いわし	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうりにんにく しょうが うめ	602 747	27.4 31.7
4(火)	パン		コーンチャウダー コロコロソテー	パン サラダゆ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ えだまめ	557 742	25.7 32.6
5(水)	ごはん		豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃのたたき ☆愛媛交流給食の日	ごはん サラダゆ さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	ごぼうにんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん こんにやく かぼちゃ にんにく しょうが	578 738	27.4 33.1
6(木)	小さいミルクパン		あんかけ焼きそば(中華あん) 揚げチャーメン ポーくしゅうまい	ミルクパン サラダゆ さとう かたくり ゴマあぶら チャーメン こむぎこ パンこ	きゅうにゅう ぶたにく イカ うすらたまご かまぼこ	しょうが キャベツにんじん たまねぎ だけのこきくらげ ピーマン	646 821	30.1 37.8
7(金)	ごはん		星しんじょのすまし汁 三色丼の具 セタゼリー(パイン味)	ごはん さとう サラダゆ たなばたゼリー	きゅうにゅう とうふ とうにゅう とりにく さかなすりみ かつおぶし いたたまご	にんじん えのきたけ たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが えだまめ かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	592 750	24.5 29.7
10(月)	ごはん		魚そうめん汁 鶏とゴーヤの揚げ煮	ごはん こむぎこ かたくり サラダゆ さとう	きゅうにゅう うおそうめん かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし とりにく	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ゴーヤ	579 736	27.4 33.2
11(火)	米粉パン		野菜スープ 豚肉の県産バジルソース	こめパン じゃがいも サラダゆ オリーブゆ かたくり	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ バジル にんにく	555 739	38.7 52.4
12(水)	ごはん		マーボー豆腐 県産かますフライ ☆おおい産給の日	ごはん サラダゆ さとう パンこ かたくり ゴマあぶら こむぎこ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく かます みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にはら	573 713	27.6 32.3
13(木)	パン		大豆とウインナーのトマト煮 カラフル卵焼き	パン じゃがいも さとう サラダゆ	きゅうにゅう ベーコン ウインナー だいず たまご	たまねぎ にんじん トマト えだまめ ピーマン あかピーマン	620 794	26.6 32.6
14(金)	ごはん		夏野菜カレー フルーツ白玉 ☆夏野菜カレーの日	ごはん サラダゆ ルウ しらたまもち カクテルゼリー	きゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ トマト ピーマン なす パプリカ りんご ビューレ ナタデココ もも パイン	597 761	21.5 25.8
18(火)	黒砂糖パン		水ぎょうざスープ 切干大根とハムのソテー	くろざとうパン サラダゆ ゴマあぶら こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく ロースハム とりにく だいず	しょうが たまねぎ もやし ねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな	532 722	23.5 30.0
19(水)	ごはん		みそ汁 チリメンつき野菜炒め	ごはん じゃがいも サラダゆ	きゅうにゅう あつあげ わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ ピーマン	539 689	28.1 34.3
20(木)	小さいパン		ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 1食りんごジャム	パン スパゲティ サラダゆ さとう りんごジャム コールスロッドレッシング	きゅうにゅう ぶたにく シュレットチーズ ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト トマトジュース トマトペースト キャベツ コーン	603 798	26.4 34.0
夏休み								
8/25(金)	ごはん		トマトとレタスのスープ 大豆入りキーマカレー	ごはん オリーブゆ サラダゆ ルウ	きゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご だいず ぎゅうにく ぶたにく	レタストマト たまねぎ にんじん にんにく コーン ピーマン	591 753	25.4 31.2
8/28(月)	ごはん		夏野菜のスタミナ豚汁 たら甘酢和え	ごはん ゴマあぶら サラダゆ さとう かたくり	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ たら みそ	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん にはら にんにく ねぎ しょうが	577 735	25.4 30.9
8/29(火)	ミルクパン		トマトシチュー フルーツのアセロラジュレ	ミルクパン じゃがいも さとう アセロラジュレ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマト えだまめ もも パイン りんご	591 795	22.6 29.1
8/30(水)	ごはん		厚揚げのごまみそ煮 パンサンスー	ごはん サラダゆ さとう ごま はるさめ ゴマあぶら	きゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ちくわ やきぶた ロースハム きんしたまご	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ほししいたけ きゅうり	591 755	27.0 33.1
8/31(木)	小さい黒砂糖パン		とんこつフォー にら入り卵焼き	くろざとうパン ピーフン サラダゆ ゴマあぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご シュレットチーズ	しょうが にんにく いたけのこ にんじん キャベツ きくらげ もやし コーン チンゲンサイ にはら たまねぎ	591 791	27.6 34.5

都合により献立内容を変更する場合があります。

## 〈給食材料表について〉

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

## 〈おおい産給(サンキュー)の日〉

大分の食材を使用した献立を実施しています。今月は、県産魚のかますフライと、県産大豆の豆腐や大分市産のニラを使ったマーボー豆腐です。(A献立:7月12日 B献立:7月14日)

## 〈7・8月に使用する地場産物〉

○きゅうり ○トマト ○ゴーヤ  
○かぼちゃ ○ピーマン ○なす  
○干しいたけ ○ねぎ ○ニラ ○えのき

# どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



**飲みすぎに注意!**  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。



夏野菜を  
たくさん食べよう

## 【愛媛大分郷土料理の学校給食体験事業】

7月は、愛媛県松野町の郷土料理である『かぼちゃのたたき』が給食に登場します。

素揚げしたかぼちゃを並べ、その上に焼いた魚のほぐし身、玉ねぎ、小さく切ったねぎ(又は青じそ)など野菜をもりつけ、砂糖、酢、しょうゆ、しょうが、にんにく、ごまを合わせたタレをかける夏のおもてなし料理です。

給食では、魚のほぐし身の代わりにツナを使い、揚げたかぼちゃとツナ入りタレを和えて提供する予定です。

## 学校給食地産地消 夏野菜カレー

大分県では、農林水産業や食の大切さを見直す機会として、夏のおおいた地産地消キャンペーンを実施しています。東部共同調理場でも、『学校給食地産地消夏野菜カレーの日』を実施します。大分県産の夏野菜(かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン)を使用します。

A献立:7月14日 B献立:7月12日

