

7・8月分学校給食予定献立表(B) 大分市学校給食東部共同調理場

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		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	ぎゅうにゅう 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	738	33.1
4(火)	米粉パン		野菜スープ 豚肉の県産バジルソース	こめこパン じゃがいも サラダゆ オリーブゆ かたくりこ	ぎゅうにゅう 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	739	52.4
5(水)	ごはん		星しんじょのすまし汁 三色丼の具 七夕ゼリー (パイン味)	ごはん さとう サラダゆ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう とりにく さかなずりみ かつおぶし いりたまご	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 フロッコリー	750	29.7
6(木)	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	ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん こまつな	722	30.0
7(金)	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 かたくりこ サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう 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	736	33.2
10(月)	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	ぎゅうにゅう 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 ビーマン	689	34.3
11(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	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン パセリ えだまめ	742	32.6
12(水)	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	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ トマト ビーマン なす パプリカ りんご ビューレ ナタデココ もも パイン	761	25.8
13(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 コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく シュレッドチーズ ロースハム	たまねぎ にんじん マツジールーム 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	798	34.0
14(金)	ごはん		マーボー豆腐 県産かますフライ ★おおいだ産給の日	ごはん サラダゆ かたくりこ ゴマあぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう 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 いら	713	32.3
18(火)	パン		大豆とウィンナーのトマト煮 カラフル卵焼き	パン じゃがいも さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー だいず たまご	たまねぎ にんじん トマト えだまめ ビーマン あかビーマン	794	32.6
19(水)	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	ぎゅうにゅう 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	747	31.7
20(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 ポーグしゅうまい	ミルクパン サラダゆ さとう かたくりこ ゴマあぶら チャーメン こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ずらたまご かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ けのこ きくらげ ビーマン	821	37.8
夏休み								
8/25(金)	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	ぎゅうにゅう 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	755	33.1
8/28(月)	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	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー 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 ビーマン	753	31.2
8/29(火)	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 ビーフン サラダゆ ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご シュレッドチーズ	しょうが にんにく 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 にら たまねぎ	791	34.5
8/30(水)	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 かたくりこ	ぎゅうにゅう 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 にら にんにく ねぎ しょうが	735	30.9
8/31(木)	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	ぎゅうにゅう 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	795	29.1

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動きにより、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。

《おおいだ産給(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。

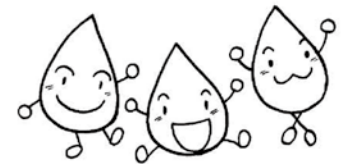
上手に水分補給をしましょう

★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。



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。



【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、夏のおおいだ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

