

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	エネルギーたんぱく質
3	月	ごはん		夏野菜のスタミナ豚汁 チーズ入り千草焼き	ごはん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 千草焼き (卵・鶏肉・チーズ)	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん じゃが じゃがいも こんにやく にんにく 千草焼き(しいたけ・ ほうれんそう)	670kcal 26.3g
4	火	コッペパン		チリコンカン かぼす風味のグリーンサラダ	コッペパン サラダ油 砂糖 オリーブ油	牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 シュレッドチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン かぼす	709kcal 34.4g
5	水	ごはん		魚そうめんのすまし汁 豚肉とピーマンの炒め物	ごはん でんぶん サラダ油 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 魚そうめん(什惣) わかめ かまぼこ 豚肉	にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	650kcal 29.2g
6	木	切り込み丸パン		コーンスープ チキン照り焼きパティ キャベツソテーパン用	丸パン サラダ油 じゃがいも 薄力粉	牛乳 ベーコン チキン照り焼きパティ (鶏肉)	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	787kcal 33.0g
7	金	ごはん		中華丼の具 ゴーヤの揚げ煮 たなばたゼリー	ごはん サラダ油 でんぶん ごま油 砂糖 ごま ゼリー(砂糖)	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にがり しょうが	760kcal 26.3g
10	月	ごはん		とうがんスープ とり天 一食ぼん酢	ごはん サラダ油 でんぶら粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン パセリ にんにく しょうが	733kcal 31.9g
11	火	小さいミルクパン		スパゲティジェノベーゼ ごまじゃこサラダ	ミルクパン スパゲティ オリーブ油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん マッシュルーム たまねぎ アスパラ にんにく バジル キャベツ こまつな かぼす	713kcal 27.6g
12	水	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツ白玉 おおいた産給の日	麦ごはん サラダ油 白玉もち ゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン にんにく しょうが えだまめ りんご もも パイン みかん	734kcal 26.6g
13	木	揚げパン		ラビオリスープ 白身魚のバジルマヨ焼き	コッペパン サラダ油 砂糖 ラビオリ(小麦粉) マヨネーズ(卵なし) パン粉	牛乳 きなこ ラビオリ(豚肉) ホキ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ バジル にんにく しょうが	843kcal 35.6g
14	金	ごはん		もずくスープ 豚肉のさっぱり炒め	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく 卵 豚肉	しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ にら ピーマン キャベツ にんにく しょうが	656kcal 30.9g
18	火	米粉パン		チキントマトシチュー アーモンドいりこ	米粉パン サラダ油 砂糖 アーモンド ごま	牛乳 鶏肉 いりこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん	763kcal 52.1g
19	水	ごはん		ジャージャン豆腐 かぼちゃのたたき	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ ツナ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ にんにく	782kcal 31.3g
20	木	小さい黒砂糖パン		とんこつフォー 白身魚フライ 一食タルタルソース フローズンヨーグルト	黒砂糖パン ピーマン サラダ油 ごま油 白身魚フライ(パン粉) タルタルソース(卵なし)	牛乳 豚肉 かまぼこ 白身魚フライ(ホキ) ヨーグルト	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	865kcal 34.7g

*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。

ササキュー おおいた産給の日



7月の「おおいた産給の日」は12日大分県産夏野菜カレーです。ピーマン、トマト、なす、たまねぎが大分県産です。ピーマン、なす、トマトなどの夏野菜はカリウムが多く含まれていて、体の水分調節をしてくれる働きがあります。



8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	エネルギーたんぱく質
25	金	ごはん		うま塩酸辣湯 豚丼の具	ごはん サラダ油 でんぶん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん こまつな かぼす ねぎ	748kcal 36.2g
28	月	ごはん		831(野菜)カレー フルーツヨーグルト	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト セロリ ピーマン にんにく しょうが えだまめ りんご もも パイン みかん ナタデココ	742kcal 25.1g
29	火	黒砂糖パン		肉団子の和風スープ 切干大根のソテー	黒砂糖パン じゃがいも サラダ油	牛乳 肉団子(鶏肉) ベーコン ハム	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ 肉団子(たけのこ・ごぼう・ ほうれんそう・しょうが) 切干大根 こまつな コーン	740kcal 28.7g
30	水	ごはん		そばろじゃが いわしの梅煮 冷凍みかん	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 いわしの梅煮 (イワシ)	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん みかん	765kcal 31.4g
31	木	コッペパン		ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン かぼす	740kcal 34.9g

給食ひろば



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ごはんやみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生のきゅうりはおやつにもいいですよ。



4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると牛乳を飲まなくなる人もいます。成長期のカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。



5 冷房に気をつけよう

暑いからといって冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外で体を動かし、汗をかきましょう。寝るときはタイマーを利用すると良いですよ。



6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏は、つい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしより早起き」をモットーに生活しましょう。

