

7,8月きゅうしょくこんだてひょう

2024年6月27日

剣崎学校給食センター

7/19…松浦小
・鶴見中なし
8/26~28…支援学校なし



*牛乳(主に体をつくるもとになる)は、毎日つきます。 *献立は都合により変更することもあります。 *材料の()は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる もとになる	主に調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	その他	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ					もりつけかた		
							加工品名等	卵	乳	小麦	そば		えび	かに
1月		ごまだしチャーハン	豚肉,ごまだし	ねぎ,玉ねぎ,コーン	米,ごま,ごま油		615	ごまだし						1 まなごまめ ごまだしチャーハン ちゅうかふうもずくスープ かみかみメニュー
		きなご豆	ロースト大豆,きな粉			黒砂糖								
		中華風もずくスープ	豚肉,卵,もずく	にんじん,えのき,ねぎ	ごま油	薄口しょうゆ,こしょう,中華あじ,芥子,スーパ,酒								
2火		ごはん			米									2 といにくのマーメイドに フロッコリーソテー ごはん とうふのみぞしる 愛媛大分交流
		鶏肉のマーメイド煮(愛媛)	鶏肉	オレンジマーメイド	小麦粉,でんぷん,大豆油	塩,こしょう,酒,薄口しょうゆ	576	ルッゾ マーメイド						
		ブロッコリーソテー		ブロッコリー	サラダ油	塩,こしょう								
3水		コッパン			コッパン		45	コッパン						3 すいか コッパン はるまき やきそば
		やきそば	豚肉,いか,かまぼこ,セラチン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	中華めん,サラダ油	トンカツソース,ウスターソース,中華あじ,酒,塩,こしょう	520 51	かまぼこ 中華めん						
		春巻き	春巻き		大豆油		598	春巻き						
4木		チキンライス	鶏肉	玉ねぎ,ぶなしめじ,アスパラガス	米,サラダ油	ケチャップ,塩,こしょう,コンソメ								4 フライドポテト チキンライス かぼちゃのポタージュ ふるさと給食
		フライドポテト			クリンクルカットポテト,大豆油	塩	574	ルッゾカットポテト						
		かぼちゃのポタージュ(こめこ)	ベーコン,牛乳	かぼちゃ,かぼちゃペースト,玉ねぎ,パセリ	米粉	塩,こしょう,芥子,スーパ,コンソメ	508 672	ベーコン かぼちゃペースト						
5金		ごはん			米									5 とうふとぶりの おとしあげ ごはん きゅうりの がくりかけ かみかみメニュー
		豆腐とブりの落とし揚げ	鶏ひき肉,ぶり中落ち,しぼり豆腐,卵	アスパラガス,玉ねぎ	パン粉,でんぷん,砂糖,大豆油	塩,こしょう	516	パン粉						
		ひじきの炒め煮	ひじき,さつま揚げ,生揚げ,大豆	にんじん	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,酒,和風だし	523	さつま揚げ						
8月		ごはん			米									8 はちまふりかけ ツナのかぼすあえ ごはん あつあけのみぞしる
		厚揚げのみぞ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ	生姜,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,絹さや,乾しいたけ	サラダ油,砂糖,ごま	酒,濃口しょうゆ,麻婆豆腐の素,かり	666	麻婆豆腐のもと						
		ツナのかぼすあえ	フレッシュミート	キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす		濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酢,塩	12	フレッシュミート						
9火		ごはん			米									9 はものフライ ゆでキャベツ ノンエッグタルタル ごはん はるまき スープ かみかみメニュー
		はものフライ	はも,卵		小麦粉,パン粉,大豆油	塩,こしょう	516	パン粉						
		ノンエッグタルタル		キャベツ		ノンエッグタルタル		578	ノンエッグタルタル					
10水		揚げパン(きな粉)	きな粉		コッパン,砂糖,大豆油	塩	45	コッパン						10 バナナ あげパン(きなこ) ようふううまに
		洋風うま煮	豚肉,生揚げ,さつま揚げ,チーズ	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	じゃがいも,砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ケチャップ,カレー粉,コンソメ,白ワイン	523 6	さつま揚げ チーズ						
		バナナ		バナナ										
11木		ごはん			米									11 ナムル ごはん マーボーなす
		マーボーなす	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	にんじん,ねぎ,生姜,なす,乾しいたけ	砂糖,でんぷん,ごま油,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,みりん,麻婆豆腐の素,かり	666	麻婆豆腐のもと						
		ナムル		きゅうり,にんじん,もやし,にんにく	ごま,ごま油,砂糖	酢,濃口しょうゆ,塩								
12金		米粉パン			米粉パン		48	米粉パン						12 レーズンクリーム こめこパン まめのミートソース グラタン ベーコン スープ かみかみメニュー
		豆のミートソースグラタン	大豆,大豆ミート,牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ	ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん	砂糖,サラダ油	赤ワイン,塩,こしょう,コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,ナツメグ,パプリカ	575 674	大豆ミート チーズ						
		ベーコンスープ	ベーコン	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	じゃがいも	芥子,スーパ,コンソメ,薄口しょうゆ,塩,こしょう	594	ベーコン						
16火		ごはん			米									16 ふるさと給食 ごはん なつやさいの カレー さいき夏野菜カレーの日
		夏野菜のカレー	豚肉,大豆	ピーマン,かぼちゃ,玉ねぎ,なす,にんじん,生姜,にんにく	じゃがいも,黒砂糖,サラダ油	カレーフレーク給食用,やさしいカレー,ウスターソース,ケチャップ,コンソメ,赤ワイン,塩	649 528	カレーフレーク やさしいカレー						
		甘酒入りヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん,パイナップル	砂糖	甘酒	584	甘酒						

*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 *献立は都合により変更することもあります。 *材料の()は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ					もりつけかた	
							加工品名等	卵	乳	小麦	落花生		えび
17 水		コッペパン			コッペパン		45	コッペパン	●	●			17 ソーダフロート ゼリー コッペパン チーズ スパゲティ フレンチ サラダ ソーダフロート風ゼリー
		ラタトゥイユソースパスタ	鶏肉, チーズ	ズッキーニ, 玉ねぎ, トマト, なす, にんじん, にんにく	スパゲッティ, オリーブ油		6 57	チーズ スパゲティ	●	●			
		フレンチサラダ	豚ロースハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	サラダ油, 砂糖	酢, 塩, こしょう, 薄口しょうゆ	647	ロースハム					
		ソーダフロート風ゼリー					642	ソーダフロート風ゼリー					
18 木		ごはん			米								18 ししゃもの いそべあげ ごはん ふうみつけ 風味漬け かみかみメニュー
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも, 卵, あおのり		小麦粉, でんぷん, 大豆油								
		肉じゃが	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	じゃがいも, つきこんやく, 砂糖, サラダ油	酒, みりん, 濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, 和風だし							
		風味漬け		キャベツ, にんじん, きゅうり, 生姜, しそ, レモン		薄口しょうゆ, 塩							
19 金		ごはん			米								19 ひきにくと はるさめの どんぶり (ごはん) トマトと たまごの スープ
		ひき肉と春雨の丼	豚ひき肉, 大豆ミート	玉ねぎ, なら, 生姜, にんにく	春雨, 砂糖, ごま油	酒, オイスターソース, トウバンジャン, 濃口しょうゆ, こしょう	575	大豆ミート					
		トマトと卵のスープ	卵, ベーコン	トマト, 玉ねぎ, パセリ	ごま油	オリーブオイル, 中華あじ, 薄口しょうゆ, 塩, こしょう	594	ベーコン					
8 / 26 月		ごはん			米								8月26日 パンサンスー ごはん マーボー 豆腐
		麻婆豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	にんじん, ねぎ, 生姜	砂糖, でんぷん, ごま油, サラダ油	濃口しょうゆ, 酒, みりん, 麻婆豆腐の素	666	麻婆豆腐のもと	●				
		パンサンスー	豚ロースハム, 卵	きゅうり, にんじん	春雨, 砂糖, サラダ油, ごま油	塩, 薄口しょうゆ, 濃口しょうゆ, 酢	647	ロースハム					
27 火		ごはん			米								27 ぎょうつげ 大豆の磯煮 ゆかりあえ かみかみメニュー
		ぎょうつげ	えそすり身	グリーンピース, コーン, 玉ねぎ, にんじん	でんぷん, パン粉, 大豆油		516	パン粉	●				
		大豆の磯煮	大豆, 五分角昆布, さつま揚げ, 豚肉	にんじん, いんげん, 生姜	つきこんやく, 砂糖, サラダ油	酒, 濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, 和風だし, みりん	523	さつま揚げ					
		ゆかりあえ		キャベツ, ゆかり	ごま	薄口しょうゆ, 塩	84	ゆかり					
28 水		コッペパン			コッペパン		45	コッペパン	●	●			28 マーシャルビーンズ コッペパン やさしい オムレツ ミネストローネ マーシャルビーンズ
		野菜いっぱいオムレツ	卵, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, アスパラガス, トマト	じゃがいも, サラダ油	塩, こしょう	594	ベーコン					
		ミネストローネ	ベーコン, ウィンナー	にんじん, 玉ねぎ, パセリ, にんにく, キャベツ, トマト	スパゲッティ, サラダ油	薄口しょうゆ, コンソメ, 塩, こしょう, オリーブオイル, ロールパン, パプリカ	594 504 57	ベーコン ウィンナー スパゲティ	●				
		マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ		603	マーシャルビーンズ	●				
29 木		ごはん			米								29 ごはん なつやさいの カレー トマト入り フレンチサラダ
		夏野菜のカレー	豚肉	アスパラガス, かぼちゃ, 玉ねぎ, なす, にんじん, 生姜, にんにく	じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	カレーフレーク給食用, やさいカレー, ウスターソース, ケチャップ, コンソメ, 赤ワイン, 塩	649 528	カレーフレーク やさいカレー	●				
		トマト入りフレンチサラダ	豚ロースハム	トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	サラダ油, 砂糖	酢, 塩, こしょう, 薄口しょうゆ	647	ロースハム					
30 金		米粉パン			米粉パン		48	米粉パン	●	●			30 こめこパン さかなの マリネ コーン スープ
		魚のマリネ風	さわか	ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, きゅうり	でんぷん, 小麦粉, 大豆油, サラダ油, 砂糖	カレー粉, 酢, 薄口しょうゆ, 塩, こしょう							
		コーンスープ(こめこ)	ベーコン, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	米粉	塩, こしょう, コンソメ, オリーブオイル	594	ベーコン					

*材料の()はだしとりのみです。

*表示義務のない(7品目以外)アレルギーを完全除去することはできません。

*アレルギー表示対象品目は、特定原材料7品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)です。そばは、給食にはできません。

*特定原材料に準ずる原材料21品目の(表示推奨)くるみ、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

(2023年3月9日より、くるみを含む8品目がアレルギー表示義務対象となりましたが、2025年3月31日までは表示義務が猶予されるため、完全除去ができません。そのため給食の除去対象から除外します。)

*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。



(出典：食育フォーラム)



夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。串までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酔いの物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の

飲み物は水が基本でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

し

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のパラドックスも考えて、おいしくいただきます。

じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

学校給食地産地消夏野菜カレーの日

大分県では地産地消キャンペーンの取組の一つとして「学校給食地産地消夏野菜カレーの日」を実施しています。剣崎学校給食センターでは16日に「さいき夏野菜カレー」を出します。佐伯産や大分県産のものなるべく多く使ったカレーです。



…これは佐伯市の有機農産物独自認証制度で認められた農作物につけるマークです。

今月のオーガニック食材は、じゃがいもです

