

2025年

こんだてひょう



献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
1火	ひじきごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳, ひじき, 鶏肉, 油揚げ, 厚揚げ, ツナ	ごはん, 砂糖, サラダ油, じゃがいも	にんじん, えだまめ, 干しいたけ, しょうが, 玉ねぎ, しらたき, ほうれん草, いんげん, コーン, ゆず果汁
2水	まあいパン	○	豆乳のクリームパスタ ココロソテー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, ハム	まあいパン, スパゲッティ, 小麦粉, サラダ油	しめじ, 玉ねぎ, にんじん, ほうれん草, コーン, えだまめ
3木	かみかみ給食 ごはん	○	別府地獄鍋 イワシ梅煮 かみかみサラダ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, イワシ梅煮(イワシ), さきいか, 昆布	ごはん, ごま油, ごま, イワシ梅煮(砂糖, 片栗粉)	キムチ漬け, はくさい, えのき, しめじ, だいこん, にんじん, なら, きゅうり, イワシ梅煮(梅)
4金	ごはん	○	すまし汁 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ	牛乳, 木綿豆腐, わかめ, かまぼこ, 鶏肉, ハム	ごはん, ごま油, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, かぼちゃ, えだまめ
7月	七夕給食 ごはん	○	コンソメスープ 星形ハンバーグ 手作り七夕ゼリー	牛乳, ベーコン, ハンバーグ(鶏肉, 豚肉)	ごはん, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, ハンバーグ(砂糖)	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, しめじ, マッシュルーム, ナタデココ, ハンバーグ(玉ねぎ)
8火	ごはん	○	かわ汁 和風肉じゃが コロケ ひじきのマヨサラダ	牛乳, 鶏肉, みそ, ひじき, ささみ, 木綿豆腐, コロケ(牛肉)	ごはん, コロケ(じゃがいも, 砂糖, パン粉, 小麦粉), 砂糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, ごぼう, 小ねぎ, ほうれん草, キャベツ, コロケ(玉ねぎ)
9水	食パン	○	ミネストローネ フルーツのクリーム和え	牛乳, ウインナー, ベーコン	食パン, マカロニ, オリーブ油, 生クリーム, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, セロリ, にんにく, みかん, 黄桃, パイン
10木	少なめ ごはん	○	ソース焼きスパ ゴーヤみそ ゆでとうもろこし	牛乳, 豚肉, みそ	ごはん, スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ゴーヤ, とうもろこし
11金	ごはん	○	わかめスープ 宇佐からあげ(2) キャベツのゆかり和え	牛乳, わかめ, 鶏肉	ごはん, ごま油, 片栗粉, 米粉, 油, ごま	えのき, にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, キャベツ
14月	ふるさと給食 ごはん	○	オーガニック夏野菜カレー きゅうりとじゃこのかぼす和え	牛乳, 豚肉, ちりめん	ごはん, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, 玉ねぎ, かぼちゃ, なす, ピーマン, りんごピューレ, きゅうり, かぼす果汁
15火	ごはん	○	かぼちゃと厚揚げのみそ汁 ニラ豚炒め ごちそうさん昆布	牛乳, 厚揚げ, わかめ, みそ, 豚肉, 昆布	ごはん, 砂糖, ごま油, サラダ油	かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, えのき, なら, キャベツ
16水	コッパパン	○	ジュリアンヌスープ カップオムレツ いちごジャム	牛乳, ベーコン, 豚肉, 卵	コッパパン, サラダ油, いちごミックスジャム	ほうれん草, 玉ねぎ, にんじん, えのき, コーン, ブロッコリー
17木	キムタク ごはん	○	ワンタンスープ 中華海藻サラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, かに風味かまぼこ, 海藻サラダ	ごはん, 砂糖, サラダ油, ごま油, ごま, ワンタン	キムチ漬け, たくあん, 小ねぎ, にんにく, はくさい, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン
7月 8月		なつやすみ 夏休み				
25月	ごはん	○	チキンカレー ハチミツポンチ	牛乳, 鶏肉	ごはん, サラダ油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんごピューレ, みかん, パイン, 黄桃, ナタデココ, レモン果汁
26火	ふるさと給食 ごはん	○	もずくスープ ホイコーロー てづくりかぼすゼリー	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, かまぼこ, もずく, 豚肉	ごはん, ごま油, 砂糖, サラダ油, 上白糖	にんじん, 小ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが, にんにく, かぼす果汁
27水	コッパパン	○	きのこの和風パスタ フレンチサラダ マーシャルビーンズ(チョコ大豆)	牛乳, 豚肉	コッパパン, スパゲッティ, チョコ大豆, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, しめじ, えのき, キャベツ, きゅうり, コーン
28木	ごはん	○	もやしのみそ汁 サバのねぎ塩焼き かにかまの酢の物	牛乳, 木綿豆腐, みそ, さば, かに風味かまぼこ, わかめ	ごはん, 砂糖, ごま油, ごま	もやし, 玉ねぎ, にんじん, 小ねぎ, 白ネギ, キャベツ
29金	少なめ ごはん	○	なかよしうどん かきあげ キャベツのごま和え	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	ごはん, うどん, ごま, 砂糖, かきあげ(小麦粉, 油)	にんじん, 小ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, かきあげ(たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく)

※7月7日は七夕です。給食では、ゼリーを七夕の夜空にみたくて、星型のナタデココを入れた手作り七夕ゼリーを作ります♪

※7月12日は宇佐から揚げの日です。宇佐市は唐揚げ専門店発祥の地で有名です。給食でも唐揚げを作ります。

※7月14日はふるさと給食を実施します。今月は宇佐市産のオーガニック野菜を使用した夏野菜カレーを作ります。

※8月26日はふるさと給食を実施します。今月は院内産のかぼす果汁を使って、手作りかぼすゼリーを作ります。



うさからくん

※食材は仕入れ等の影響により変更になる可能性があります。

食育だより



7・8月の食育目標：暑い時期の食事を考えよう

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がります。熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。のどが渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ	砂糖... 40~80g (4~8%)
しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁... このお好みで



熱中症予防

4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり



給食レシピ紹介



夏に食べたい、ごはんのすすむ一品です♪

ゴーヤみそ

材料 (1人分・10人分) (g)	
・ゴーヤ	16 1本
・酒	0.9 小さじ1弱
・豚ひき肉	14 140
・麦みそ	8 80
★・きび砂糖	3 30(大さじ3強)
・酒	0.6 6(小さじ1強)
・本みりん	1.5 15(大さじ1)
・おろしにんにく	0.2 2(チューブ1cm)

- ①ゴーヤはワタを取って半月に切り、塩もみをする。
- ②熱湯でさっとボイルする。
- ③サラダ油をひいて、豚ひき肉をいれ炒め、★の合わせ調味料を加える
- ④②のゴーヤを入れて、酒入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤焦げないように全体を炒めたら完成☆彡

