

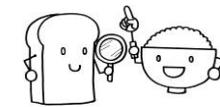
3月

予定献立表

由布市学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| 2 牛丼 具だくさんみそ汁 牛乳 | 3 ちらしずし 牛乳 すましじる ごましゃぶサラダ (1食ごまドレッシング) | 4 コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ミルクメーク | 5 カツカレー (ごはん、カレー、トンカツ) 牛乳 わかめサラダ (中)セレクトデザート | 6 ごはん のっぺい汁 さばみそ焼き ゆふQふりかけ 牛乳 |
| 牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ ごはん さとう あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい | 牛乳 けいにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ ぶたにく ごはん じゃがもち さとう あぶら ごま ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん ねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ ハム コッペパン あぶら ドレッシング にんにく たまねぎ しめじ トマト グリンピース キャベツ にんじん コーン | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ かまぼこ ごはん あぶら さとう ごま にんにく たまねぎ しめじ にんじん りんごピューレ キャベツ | 牛乳 あつあげ さば おから あおりのちりめん のり ごはん さといも さとう あぶら ごま こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが |
| 9 ごはん 牛乳 マーボとうふ 春雨サラダ | 10 ごはん 牛乳 ごまみそおでん 白菜のかぼす和え | 11 コッペパン 牛乳 海鮮トマトスープ じゃがもちきなこ | 12 サフランライス エビクリームソース 牛乳 ツナサラダ | 13 ごはん 牛乳 豚汁 切干大根の炒め煮 |
| 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ やきぶた ごはん あぶら さとう ごま はるさめ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ | 牛乳 けいにく あつあげ うすらたまご かつおぶし こんぶ ごはん さとう さといも ごま こんにゃく だいこん にんじん はくさい かぼす | 牛乳 ベーコン いか かいぼしら きなこ コッペパン あぶら さとう じゃがもち にんにく たまねぎ しめじ キャベツ トマト | 牛乳 ベーコン えび ツナ きなこ ごはん あぶら さとう にんにく たまねぎ エリンギ コーン パセリ かぼす キャベツ にんじん | 牛乳 ぶたにく とうふ まるとん ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ さやいんげん |
| 16 ごはん 牛乳 うま煮 甘酢あえ (幼)セレクトデザート | 17 ごはん 牛乳 水ぎょうざ チャプチェ | 18 コッペパン 牛乳 ドライカレー かみかみサラダ | 19 ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ さんまのおろしあげ (小)セレクトデザート | 20 ごはん 牛乳 豆乳みそスープ ポークピカタ |
| 牛乳 けいにく あつあげ ハム ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん キャベツ | 牛乳 ぶたにく ごはん あぶら さとう ぎょうざ はるさめ もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ しめじ にんじん いら | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいす きんときまめ ツナ コッペパン あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ にんじん ごぼう コーン だいこん きゅうり かぼす | 牛乳 ぶたにく もずく たまご さんま ごはん あぶら ほししいたけ たまねぎ しめじ えのき にんじん いら だいこん しょうが | 牛乳 ベーコン とうにゅう ぶたにく こなチーズ たまご ごはん あぶら じゃがいも えのき にんじん アスパラガス ねぎ たまねぎ 切干だいこん |
| 23 ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ さばのタンドリー風 しそあじひじき | 24 ごはん 牛乳 パンプキンスープ 手作りハンバーグ 温野菜サラダ (1食ノンエッグマヨネーズ) | 25 ミルクパン 牛乳 ポルシチ ミモザあえ | ★今月使用の由布市産の食材 …大根 白菜 キャベツ 人参 ねぎ、みそ(一部) いら 白ねぎ 干しいたけ | |
| 牛乳 かまぼこ たまご とうふ わかめ さば ヨーグルト ひじき ごはん はんこ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー | 牛乳 ぎゅうにく たまご ミルクパン あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん ピーツ トマト キャベツ パセリ ほうれんそう | ★毎月19日は『食育の日』です。 6, 11日は、なかよし給食です! | |

正しいダイエットって?



ダイエットをしてみたいと思ったことはありますか?
ダイエットの本当の意味は、肥満状態の人が健康な身体になることを目的として行う減量です。無理なダイエットを行うと、身体のあちこちで無理が生じ、かえって太りやすくなったり、健康を損ねたりします。
どうしてもダイエットしたい場合は、食生活を見直して、バランスのよい食事をしたり、運動するようにしましょう。

問 ダイエットをすると太りやすくなるって本当?

答 ダイエットの中でも、何かひとつだけを食べる単品ダイエットや、食事をぬくなどのダイエットをくりかえしていると、やせるどころか逆に太りやすい体になってしまうことがあります。それは、栄養不足のために筋肉なども減り、エネルギー消費が低下することに危険を感じた体が、防衛のために体に脂肪をためこむ機能を強化するためです。やせにくく太りやすい体になってしまいます。



バランスのよい食事

運動

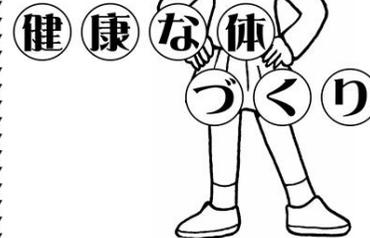


1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか? また、給食当番の仕事がきちんとできましたか? 自分自身のことをふりかえってみましょう。



ダイエットの目的は



本来のダイエットには適度な運動とバランスのよい食事が不可欠です。

ゆふQふりかけ

《材料》約5人分

- おから 65g
- ちりめん 10g
- ごま 10g
- 青のり 1g
- もみのり 10g
- 濃口しょうゆ 10cc
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

給食レシピ

《作り方》

- ① おからとちりめんは、フライパンで、から煎りする。
- ② ①を鍋に入れ残りの調味料を加える。全体に調味料がなじんだら火を止める。

*おからには食物繊維やカルシウムなどがたくさん含まれます。手に入ったらゆふQふりかけを作ってくださいね!



- *牛乳は毎日つきます。
- ♥ 血・骨・肉をつくる(赤)
- ★ 熱や力のもとになる(黄)
- (^_^) 体の調子を整える(緑)

