

# 5月

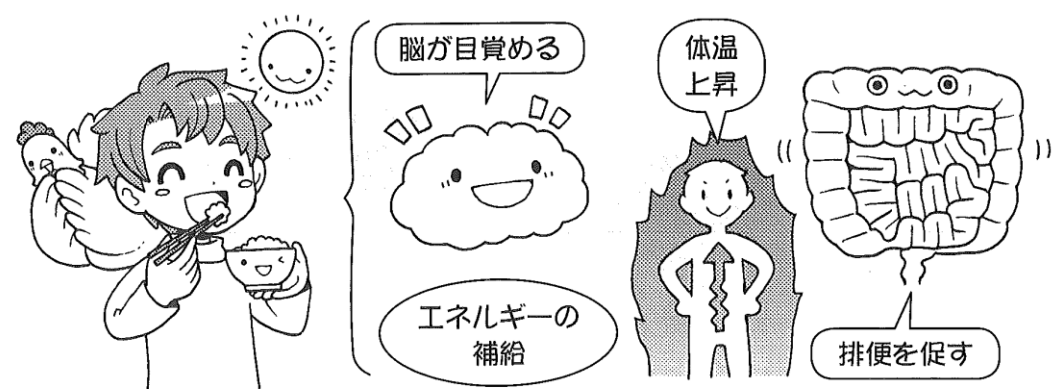
# 予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 心 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)	★今月使用の由布市産の食材・・・大根、ねぎ、干しいたけ、にら、パプリカ、たけのこ、みそ(一部)、玉ねぎ(一部) ★献立表は、主な材料をのせています。 材料の詳細な内容が必要な方は学校へ連絡してください。			<b>1</b> ごはん 牛乳 中華スープ 切干チンジャオロース かしわもち 牛乳 ぶたにく どうぶ わかめ ごはん あぶら さとう ごま たまねぎ ほしいたけ もやし にんじん ねぎ ピーマン きりぼしだいこん
<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> 子どもの日	<b>6</b> 振替休日	<b>7</b> ごはん 牛乳 ふわふわたまごスープ ハンバーグトマトソース (幼稚園)お祝いデザート 牛乳 かまぼこ どうぶ たまご わかめ ハンバーグ ごはん はんこ さとう ほしいたけ にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ トマト 牛乳 あつあげ やきぶた いかねぎやき ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ だいこん えのきだけ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	<b>8</b> ごはん 牛乳 みそ汁 いかねぎ焼き 1食トンカツソース ごまネーズあえ
<b>11</b> ごはん 牛乳 マーボどうぶ 大根のナムル 牛乳 きゅうにく ぶたにく とうふ やきぶた ごはん あぶら さとう ごま しょうが にんにく たまねぎ ほしいたけ にんじん しろねぎ だいこん	<b>12</b> ごはん 牛乳 豚汁 ぱくぱくひじき 牛乳 ぶたにく どうぶ ちりめん ひじき ごはん あぶら じゃがいも ごま こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ えだまめ	<b>13</b> パインパン 牛乳 なかよしどん かみかみごぼう 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ いわし パインパン あぶら さとう アーモンド ごま ほしいたけ にんじん ねぎ ごぼう	<b>14</b> ごはん 牛乳 ビーフカレー わかめサラダ 牛乳 きゅうにく いかかまぼこ ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ	<b>15</b> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばみそ焼き 牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ さば ごはん さといも さとう ほしいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ
<b>18</b> ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ツナと豆のサラダ 牛乳 きゅうにく あぶらあげ つみね ミックスビーンズ ツナ ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ たまねぎ だいこん こまつな えだまめ かぼす にんじん きゅうり	<b>19</b> ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き 牛乳 ぶたにく たまご わかめ ごはん はんこ あぶら さとう じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にら エリンギ しょうが にんにく	<b>20</b> コッパパン 牛乳 ちゃんぽん 黒糖大豆 牛乳 いか ぶたにく かまぼこ だいす きなこ パン あぶら くらさとう にんにく ほしいたけ にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ	<b>21</b> ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 さんまおろし揚げ 牛乳 あぶらあげ どうぶ さんま ごはん あぶら さとう じゃがいも ごぼう だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが	<b>22</b> ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバの具) 牛乳 わかめスープ 牛乳 ぶたにく わかめ きゅうにく ごはん あぶら ごま 【材料2人分】 油揚げ 1枚 ごま油 小さじ1/2 *しらす 5g *納豆 1パック(40g) *納豆のタレ
<b>25</b> ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 牛乳 きゅうにく チーズ やきぶた ごはん さとう あぶら トマトピューレ にんにく たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	<b>26</b> ごはん 牛乳 きんぴらごぼう いわしの梅煮 オレンジ 牛乳 きゅうにく まるてん いわし ごはん あぶら さとう ごま いとこんにゃく ごぼう にんじん パプリカ オレンジ	<b>27</b> 黒糖パン 牛乳 ラビオリのコンソメスープ チキンサラダ 牛乳 とりささみ ポークウインナー 黒糖パン さとう あぶら ラビオリ にんにく たまねぎ しめじ にんじん フロccoli キャベツ きゅうり	<b>28</b> ごはん 牛乳 みそ汁 魚の南蛮漬け 牛乳 とうふ さんま ごはん さとう あぶら じゃがいも ほしいたけ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ たかな	<b>29</b> ごはん 牛乳 おから入り肉じゃが 高菜の油炒め 牛乳 きゅうにく まるてん おから ちりめん ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま いとこんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん たかな

## 元気のみなもと

## 朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはととても大切なのです。

### Q. 朝に食べれば、なんでもよいの?

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

## 朝食レシピ

HP「ごはんだもん! げんきだもん!」より

### しらすと納豆の巾着



【材料2人分】  
油揚げ 1枚  
ごま油 小さじ1/2  
\*しらす 5g  
\*納豆 1パック(40g)  
\*納豆のタレ

- 【作り方】
- ①油揚げは半分に切る。
  - ②\*は混ぜておく
  - ③油揚げの口を開き、②を詰めてつまようじで口を閉じる。
  - ④フライパンにごま油を入れて中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

### フルーツスムージー



【材料1人分】  
ブルーベリー 1/2カップ  
(冷凍)  
バナナ 1/2本  
ヨーグルト 1/2カップ  
(無糖)  
オレンジジュース(100%)  
3/4カップ  
はちみつ 小さじ1

- 【作り方】
- ①バナナは皮をむき、一口大に切ってミキサーに入れる。
  - ②残りの材料を加え、全体がなめらかになるまでミキサーにかける。