



予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
8.3 ごはん 牛乳 麩の味噌汁 ゴーヤチャンプルー	1 ごはん 牛乳 中華スープ えびシューマイ ピオーネ	2 ミルクパン 牛乳 たまごスープ さばのカレーチーズ焼き	3 ごはん 牛乳 魚ソーメン汁 ささみのレモン風味 かなぎ佃煮	4 ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 牛肉と大豆の煮物
牛乳 ぶたにく どうふ たまご ごはん ジャがいも	牛乳 ぶたにく どうふ わかめ エビシューマイ ごはん はるさめ	牛乳 ベーコン たまご さば こなチーズ ミルクパン ジャがいも	牛乳 どうふ うおソーメン わかめ とりさきみ かなぎつくだに ごはん あぶら	牛乳 あぶらあげ どうふ こんぶ ぎゅうにく だいず ちくわ ごはん
にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ ゴーヤ	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし えのきだけ にら ピオーネ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こほう
7 ごはん 牛乳 肉団子スープ ひじきの炒め煮	8 ごはん 牛乳 たまごとうどん なすのカラフル炒め	9 コッペパン 牛乳 野菜のスープ さつまいもと大豆のかりんとう	10 ごはん 牛乳 チーズ入りハヤシライス じゃこサラダ	11 ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ汁 アジのうめみそ焼き
牛乳 にくだんご どうふ けいにく あぶらあげ まるてん ごはん はるさめ	牛乳 けいにく たまご ぶたにく ごはん うどんめん あぶら	牛乳 ベーコン ウインナー だいず コッペパン さつまいも あぶら	牛乳 きゅうにく こなチーズ ちりめん やきぶた ごはん	牛乳 けいにく どうふ アジ ごはん
にんじん こほう チンゲンサイ ねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす エリンギ パプリカ	にんじん たまねぎ セロリ とまとかん キャベツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ どうがん ねぎ
14 ごはん 牛乳 根菜のごまみそ汁 ハンバーグのきのこソース	15 ごはん 牛乳 すまし汁 ごま酢あえ いわしの甘露煮	16 小さめパン 牛乳 五目ビーフン ツナとパプリカのサラダ みかん果汁	17 ごはん 牛乳 いものこ汁 たらのバーベキューソース	18 ごはん 牛乳 キムチ汁 いり豆腐
牛乳 どうふ ハンバーグ	牛乳 かまぼこ どうふ わかめ いわしかんろに ごはん	牛乳 ぶたにく えび ツナ コッペパン ビーフン	牛乳 けいにく タラ きゅうにく ごはん あぶら さといも	牛乳 ぶたにく けいにく どうふ たまご ごはん ジャがいも トック
にんじん だいこん ねぎ こほう しめじ マッシュルーム トマトジュース	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ こほう パプリカ きゅうり	にんじん こほう しめじ たまねぎ	にんじん しめじ もやし にら 干しいたけ いんげん
21 敬老の日 	22 国民の休日	23 秋分の日 	24 ごはん 牛乳 うま煮 磯香サラダ ももゼリー	25 ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 いわしのみぞれ煮 きゅうりのスタミナ漬け
★今月使用の由布市産の食材・・・ネギ、たまねぎ(一部)、干しいたけ、 パプリカ、ジャがいも、にら、みそです。 ★毎月19日は『食育の日』です。			牛乳 ぶたにく きぬあつあげ きんしたまご やきぶた のり ごはん ジャがいも はるさめ	牛乳 あぶらあげ どうふ とうにゅう いわし ごはん ジャがいも
28 ごはん 牛乳 とうふの中華煮 手作り鮭ふりかけ	29 ごはん 牛乳 いかだんご汁 マーボなす	30 黒糖パン 牛乳 キャラットスープ 鮭のムニエル プチトマト	 *牛乳は毎日つきます。	8.28 ごはん 牛乳 ビーフカレー キャベツサラダ
牛乳 えび ぶたにく どうふ ちりめん さけ あおのり ごはん	牛乳 いかだんご ぶたにく ごはん あぶら はるさめ	牛乳 ベーコン サケ 黒糖パン ジャがいも パター	♡ 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)	牛乳 きゅうにく ごはん ジャがいも
にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ にら	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ なす エリンギ えだまめ	にんじん たまねぎ プチトマト		にんじん たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ

まだまだ暑いですが、熱中症に注意しましょう!

9月になり秋の気配が感じられるようになっても日中はまだまだ暑さが残ります。運動会やスポーツ大会などスポーツの秋ではありますが熱中症対策は十分行いましょう!
スポーツ活動中の熱中症予防8か条(日本体育協会より)をいくつか紹介します。

1条: 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、①熱失神(血圧が低下、脳血流が減少しめまい、失神がみられる。顔面蒼白となり、脈は速くて弱くなる)②熱疲労(脱水により症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気がみられる)③熱けいれん(大量に汗をかき水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる)④熱射病(体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(応答が鈍い、言語がおかしい、意識がない)が起こり死亡率が高い。)

2条: あわてるな、されど急ごう救急処置

①熱失神②熱疲労の処置
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気や嘔吐などで水分補給が出来ない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

③熱けいれん
生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。

④熱射病
死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療の出来る病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げ意識を回復させるかが重要です。そのため現場では、水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ、首、腋の下、足の付け根など太い血管がある部分に氷やアイスパックを当てる方法が効果的です。

5条: 失った水と塩分取り戻そう

水分摂取は競技30分前までに250~500ml程度、競技中は1時間に500~1000mlを2~5回に分けて摂取します。水分の組成としては、0.1~0.2%の塩分と4~8%程度の糖分を含んだものがよいでしょう。糖分を含んだ水分は腸管内での吸収スピードが速く、保水率も高くなります。市販の飲料を選ぶ時は成分表示を見てナトリウムが40~80mg(100ml中)入っていれば0.1~0.2%の食塩水に相当します。

6条: 体重で知ろう健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下しますので、発汗による体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。

給食レシピ

【作り方】 ささみのレモン風味

【材料】 1人分
鶏ささみ角切り 60g
レモン汁 4g
塩・こしょう 適宜
砂糖 3g
しょうゆ 2g
みりん 2g

① ささみに塩こしょうをして、でんぷんをうすくまぶし、油で揚げる。
② 砂糖、しょうゆ、みりんを煮立てて、最後にレモン汁を混ぜてタレを作る。
③ 揚げたささみに、タレを合わせる。

