

# 6月

# 予定献立表

由布市学校給食センター



月	火	水	木	金
★今月使用の由布市産の食材★				
パプリカ、ねぎ、にら、玉ねぎ(一部)、 にんじん(一部)です。 		 ＊牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーのもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)	<b>1</b> ごはん 牛乳 中華いため ちくわの磯辺あげ	<b>2</b> ごはん 牛乳 野菜スープ 大豆入りドライカレー
<b>5</b> ごはん 牛乳 しらたきめんのスープ ハンバーグのおかかソース 牛乳 ぶたにく ハンバーグ けすりぶし ごはん あぶら さとう しいたけ たまねぎ もやし こまつな ねぎ しらたき にんじん	<b>6</b> ごはん 牛乳 みそ汁 しゅうまい きんぴらごぼう 牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ みそ しゅうまい きゅうにく さつまあげ ごはん こま あぶら さとう だいこん にんじん ごぼう えのきたけ	<b>7</b> パインパン 牛乳 とりにくのクリーム煮 かみかみサラダ 牛乳 とりにく こなチーズ ツナ パインパン こめこ じゃがいも あぶら バター ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ ごぼう だいこん コーン	<b>8</b> わかめごはん 牛乳 春雨スープ いかフリッターのレモン風味 牛乳 ぶたにく いかフリッター わかめ ごはん はるさめ あぶら さとう にんじん たまねぎ もやし ねぎ	<b>9</b> ごはん 牛乳 うずら卵と野菜の五目煮 肉みそ 牛乳 とりにく うずらたまご ぶたにく みそ 地域につわる郷土料理や 行事食を取り入れましょう
<b>12</b> ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきたまご 塩のり 牛乳 きゅうにく あつやきたまご しおりの ごはん じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	<b>13</b> ごはん 牛乳 チキンカレー パプリカのサラダ ヨーグルト 牛乳 とりにく ロースハム ヨーグルト ごはん あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ りんごピューレ えだまめ きゅうり きゃべつ パプリカ	<b>14</b> ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンドカル 牛乳 ぶたにく ベーコン だいたす いりこ ミルクパン あぶら じゃがいも さとう ごま アーモンド にんじん たまねぎ トマトジュース えだまめ	<b>15</b> ごはん 牛乳 ぶた汁 ひじきの炒め煮 牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき あぶらあげ ごはん あぶら さとう にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	<b>16</b> ごはん 牛乳 卵とワカメのスープ さばのゴマ焼き 冷凍みかん 牛乳 ベーコン たまご わかめ さば ごはん さとう パンこ じゃがいも ごま にんじん たまねぎ きゃべつ れいとうみかん
<b>19</b> ごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ 豚肉のオイスターソース炒め 牛乳 ぶたにく とりにく ぎょうざのく ごはん あぶら ぎょうざのかわ にんじん もやし こまつな にら たまねぎ きゃべつ しいたけ パプリカ	<b>20</b> ごはん 牛乳 ポークハヤシライス マカロニサラダ 牛乳 ぶたにく ツナ ごはん あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ きゅうり コーン	<b>21</b> 黒糖パン 牛乳 ポトフ フルーツ白玉 牛乳 とりにく ポークビッツ こくとうパン じゃがいも あぶら しらたま にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ みかん もも パイン ナタデココ	<b>22</b> ごはん 牛乳 肉団子のスープ 県産かますフライ 一食ソース・スチームキャベツ 牛乳 にくだんご かます ごはん じゃがいも あぶら にんじん しいたけ もやし ねぎ きゃべつ	<b>23</b> ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 甘酢あえ 牛乳 きゅうにく さつまあげ ロースハム ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく いんげん きゅうり きゃべつ
<b>26</b> ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ささみのサラダ 牛乳 ぶたにく とりにく ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ きゃべつ きゅうり	<b>27</b> ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 ぶたにく きゅうにく とうふ みそ チキンハム ごはん でんぶん あぶら たまねぎ にんじん しいたけ なす ねぎ コーン ブロッコリー	<b>28</b> あげパン 牛乳 コンソメスープ スコッチエッグ 一食ケチャップ 牛乳 ウィンナー スコッチエッグ きなこ コッパン あぶら じゃがいも さとう たまねぎ しめじ きゃべつ にんじん	<b>29</b> ごはん 牛乳 トリニータ丼 すまし汁 牛乳 とりにく とうふ わかめ ごはん でんぶん あぶら さとう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にら	<b>30</b> ごはん 牛乳 うま煮 さばのしょうが煮 レモンゼリー 牛乳 とりにく あつあげ さば ごはん あぶら さとう じゃがいも レモンゼリー にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく れんこん いんげん

## 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です♪

今、「食」の豊かさ・大切さを見つめなおす取り組みが進められています。  
家庭でも、楽しく食卓をかこみながら、大切な「食」について考えてみませんか？

できることから「食育」に  
取り組んでみませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」で  
生活リズムをととのえましょう

家族で食卓を囲みましょう

地域につわる郷土料理や  
行事食を取り入れましょう

一緒に食事の支度をしましょう

家庭菜園などで、育てたり、  
収穫したり、体験してみましょう

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べることで、丈夫な歯をつくることができます。ほかに、右図のように、いいことがたくさんあるので、日ごろからよくかんで食べるようにしましょう。  
給食でも、かみかみメニューを計画しているので、「よくかんで食べること」を意識してみてくださいね。

**かんたん さいおもうのしポイント!**

**よくかんで食べよう!**

- ① まん(太りすぎ)にならないようにします。
- ② かくが弱たつします。(おいしいものがよく分かる)
- ③ とばの発音がはっきりします。
- ④ うのはたらきを活発にします。
- ⑤ きれいにします。
- ⑥ んから体を守るはたらきもあります。
- ⑦ の調子もよくなります。
- ⑧ んしんが元気でいられます。

## はしとなかよくなろう!

みなさんがいつも使っている「はし」は、どれくらいの長さですか？  
「はし」は、長すぎても短すぎても使いづらいものです。自分の手の大きさに合った「はし」を使いましょう。  
問題：右図の手にちょうどいい「はし」の長さは、何センチでしょう？  
ヒント：ふきだしの計算。こたえは、おたよりのどこかに書いています。



## 朝食レシピ

### ごまじゃこトースト

【材料 4人分】

- 食パン 4枚
- スライスチーズ 4枚
- ちりめん 適量
- ごま 適量

### 【作り方】

- ① 食パンの上にちりめんをごまをたっぷりせる。
- ② スライスチーズをのせて、トースターで焼く。
- ③ パンが焼けたらできあがり

～チーズのかわりに、マヨネーズをかけて焼いてもおいしいです～



こたえ: 19.5cm