

7月

予定献立表

由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	1 ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバ) 牛乳 わかめスープ すもも	2 コッペパン 牛乳 ラタトゥユ ほうれん草オムレツ	3 ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め	4 ごはん 牛乳 ピリ辛みそ汁 五目豆
♥ 血・骨・肉をつくる (赤)	牛乳 ぶたにく わかめ きゅうミンチ	牛乳 ベーコン オムレツ	牛乳 ぶたにく わかめ けいにく	牛乳 ぶたにく とうふ こんぶ だいず あぶらあげ
★ 熱ゆかのもとになる (黄)	ごはん あぶら ごま	コッペパン あぶら	ごはん ごま カシューナッツ あぶら	ごはん あぶら じゃがいも
(^_^) 体の調子を整える (緑)	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ たけのこ わらび もやし すもも	にんにく たまねぎ なす セロリ スズキーニ キャベツ パプリカ トマト	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ さやいんげん パプリカ ビーマン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ こんにやく ごぼう
7 とうもろこしごはん 牛乳 春雨スープ 海そうサラダ 七タアプルゼリー	8 ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢和え	9 コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ	10 ごはん 牛乳 かき玉スープ 鮭の南蛮漬け	11 ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 照り焼きチキン きゅうりのスタミナ漬け
牛乳 ぶたにく わかめ いとこまぼこ かいそう	牛乳 けいにく ちくわ こんぶ あつあげ ハム	牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ツナ わかめ	牛乳 たまご わかめ さけ	牛乳 あぶらあげ とうふ とうにゅう けいにく
ごはん はるさめ あぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごま	コッペパン あぶら スパゲティ	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん あぶら ごま
たまねぎ にんじん もやし にら きゅうり キャベツ コーン しょうが	こんにやく ごぼう にんじん だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト グリンピース キャベツ	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり
14 ごはん 牛乳 ふわふわスープ 煮込みハンバーグ	15 いわしのかば焼き丼 (ごはん イワシのかば焼き のり) 牛乳 みそ汁 茎わかめのソテー	16 セルフドック (一食ケチャップ) (キャベツのソテー ウィンナー) 牛乳 コンソメスープ	17 ごはん 牛乳 地産地消カレー 由布玉ねぎドレッシングサラダ	18 ごはん 牛乳 ゴーヤと豚のみそ炒め ぎょうざ (ぎょうざのたれ) 冷凍マンゴー
牛乳 たまご ハンバーグ ベーコン	牛乳 いわし あぶらあげ くわわかめ とうふ わかめ ぶたにく のり	牛乳 ベーコン ウィンナー	牛乳 きゅうにく ロースハム	牛乳 ぶたにく あつあげ ぎょうざ
ごはん パンこ あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	コッペパン あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん あぶら
たまねぎ にんじん ちんげんさい コーン しめじ トマト	えのき にんじん ねぎ にんじん たまねぎ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ パプリカ きゃべつ きゅうり	もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゴーヤ コーン キャベツ マンゴー
21 海の日 	22 ごはん 牛乳 ポトフ サバとカレーのチーズ焼き ひじきふりかけ 牛乳 ウィンナー けいにく こなチーズ きは ひじき しらすほし さけ かつおぶし ごはん あぶら じゃがいも マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ	★今月使用の由布市産の食材 …玉ねぎ、じゃがいも、にんじん(一部)、ニラ 葉ネギ、干しいたけ、パプリカ、みそ(一部) ★7月17日18日は『由布市なかよし給食』です。 由布支援学校のお友達と一緒にメニューです！		

上手に水分を補給しましょう！

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



水分補給

どんなものを飲めばいいの？



通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。



給食レシピ

ラタトゥユ

【材料】5人分
 オリーブオイル 大さじ1
 にんにく(みじん) 1カケ
 ベーコン(短冊切り) 100g
 白ワイン 小さじ5
 玉ねぎ(1cm角切り) 1玉
 塩コショウ 少々
 なす(1cmいちよう切り) 1と1/2本
 セロリ(5mmざく切り) 1/2本
 ズッキーニ(1.5cmいちよう切り) 1/2本
 キャベツ(ざく切り) 1/4玉
 赤パプリカ(角切り) 1/2玉
 黄パプリカ(角切り) 1/2玉
 カットホールトマト缶 120g

【作り方】

- ①オリーブオイルににんにくを入れ、炒めてにんにくの香りを出す。
- ②香りが出たらベーコンを混ぜて炒め、白ワインを加える
- ③玉ねぎを入れてよく炒める。玉ねぎが透明になったら他の野菜を順番に炒め、しんなりしたらトマトを入れて煮込む
- ⑤塩こしょうで味を調える

* 混ぜすぎると野菜が崩れてしまうので気をつけてくださいね！

