

5月

予定献立表

由布市学校給食センター

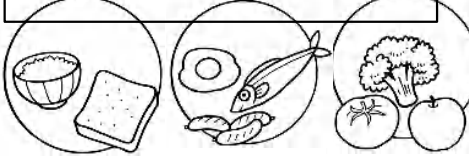
月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 熱ゆ力のもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	★今月使用の由布市産の食材…人参、大根、ネギ、パプリカ、にら、みそ、干しいたけ ★5月21日と23日は『なかよし給食』です。由布支援のお友達と一緒にメニューです！	昨年度の3月に挟間中学校で、「給食のカレーを考えよう」という授業がありました。 その中から、5月は「日本人の口に合いそうなカレー」を採用しました！！	1 ごはん 牛乳 豆腐バーグのおろしソース しそ味ひじき 牛乳 とうふバーグ ひじき ごはん ワンタン たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ だいこん	2 五月すし 牛乳 すまし汁 ささみのゴマドレサラダ かしわもち 牛乳 つみれ とうふ ささみ たまご あぶらあげ ごはん こま かしわもち だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ししいたけ たけのこ
5 こどもの日 	6 振替休日	7 ミルクパン 牛乳 グリーンスープ タンドリーチキン 牛乳 ベーコン けいにく ヨーグルト ミルクパン ジャがいも たまねぎ にんじん グリーンピース	8 ごはん 牛乳 キムチ汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ぶたにく とうふ ちくわ あおりの ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも キムチ にんじん しめじ はくさい にら	9 ごはん 牛乳 とりだんご汁 中華サラダ かなぎ佃煮 牛乳 とりだんご たまご のり やきぶた かなぎ ごはん はるさめ さとう こんにゃく ごぼう ししいたけ だいこん にんじん ねぎ もやし きゅうり
12 ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのごまあえ フルーツムース 牛乳 けいにく ちくわ いとかまぼこ こんぶ きぬあつあげ ごはん さとう ジャがいも ごま ムース ほしいたけ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり	13 ごはん 牛乳 豚汁 切干大根の煮物 牛乳 ぶたにく とうふ けいにく あぶらあげ ごはん あぶら ジャがいも ごま はるさめ	14 コッペパン 牛乳 コンソメスープ かつおフライ 花野菜の甘酢和え いちごジャム 牛乳 ベーコン かつお ジャム パン ジャがいも あぶら たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	15 麦ごはん 牛乳 日本人の口に合いそうなカレー (挟間中4組6班のカレー) コーンサラダ 牛乳 ぶたにく ハム むぎごはん ジャがいも あぶら	16 ごはん 牛乳 わかめのふわふわスープ 豚と野菜のみそ炒め 牛乳 けいにく たまご ぶたにく こうやとうふ わかめ ごはん あぶら ほんこ にんにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく エリンギ キャベツ パプリカ
19 ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきの煮物 ねぎみそパオズ 牛乳 あぶらあげ とうふ ひじき ねぎみそパオズ ごはん あぶら さとう ごま ほしいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ えだまめ	20 ごはん 牛乳 マーボ春雨 もやしのごまあえ 牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ だいす いとかまぼこ ごはん あぶら さとう ごま はるさめ にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	21 コッペパン 牛乳 新じゃがのシチュー 大根サラダ 牛乳 けいにく ハム パン あぶら ジャがいも マヨネーズ ごま たまねぎ にんじん しめじ コーン アスパラガス だいこん きゅうり	22 中華風おこわ 牛乳 五目スープ ささみの天ぷら 牛乳 とうふ とりささみ やきぶた ごはん はるさめ あぶら にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ しょうが ねぎ たけのこ ほしいたけ えだまめ	23 ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 いわしのおかか煮 野菜のナムル 牛乳 あぶらあげ とうふ とうにゅう ハム いわし ごはん さとう ごま もやし にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん
26 ごはん 牛乳 とうふの中華煮 南蛮風チキン 牛乳 ぶたにく とうふ けいにく ごはん あぶら しょうが にんにく たまねぎ ほしいたけ たけのこ にら にんじん キャベツ	27 ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ 牛乳 ぎゅうにく きぬあつあげ ハム ごはん あぶら さとう ジャがいも ごま こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	28 コッペパン 牛乳 春キャベツのスープ オムレツきのソース レズンクリーム 牛乳 ベーコン ウインナー オムレツ パン あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト	29 ごはん 牛乳 魚そうめん汁 いわしの竜田揚げ フローズン洋なし 牛乳 うおそうめん とうふ わかめ いわし ごはん あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ようなし	30 ごはん 牛乳 飛鳥汁 牛肉と大豆の煮物 牛乳 けいにく とうふ だいす ぎゅうにく ちくわ こんぶ ごはん あぶら さとう ジャがいも しょうが ほしいたけ ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう

朝ごはんを毎日食べよう



朝ごはん、メタボリックシンドロームに関係があることを知っていますか？
 東京慈恵会医大総合健診・予防医学センターの和田高士教授が、人間ドックに来た人
 たちを調査したところ、時々朝ごはんを食べる人は、毎日朝ごはんを食べる人に比べて、
 メタボリックシンドロームになるリスクがとて高くなっていたそうです。
 また、子どもの身体はまだ成長途中なので、1日3回の食事からしっかりと栄養をとる必
 要があります。子どものうちからの生活習慣は、大人になってからも続いていくので、今
 のうちから毎朝、きちんと朝食をとるように心がけてください。

理想の朝ごはんは、主食・主菜・
 副菜のそろったメニューです。特
 に主食は脳のエネルギーになる
 ので朝ごはんには欠かせません。

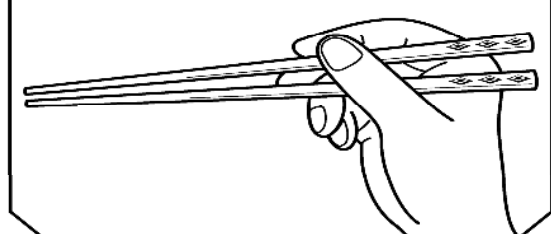


◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎
朝食が食べたくなるポイント
 ★夜更かしをしない
 ★毎日決まった時間に食卓につく
 ★少量でも食べる習慣をつける
 ★夜食をひかえる

上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に
 負担がかからず、食べ物がは
 さみやすいため、とても食べ
 やすくなります。きちんと持
 てない人は、毎日少しずつで
 も上手に持てるように練習し
 てみましょう。

正しいはしの持ち方



給食レシピ

- 【材料1人分】
 もち米 20g
 米 75g
 しょうゆ 少々
 にんじん 7g
 鶏肉こまぎれ 15g
 干しシイタケ 1g
 焼き豚 10g
 ゆでたけのこ 5g
 枝豆むき身 5g
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 砂糖 0.8g
 中華スープ 0.7g

中華風おこわ

- ①米ともち米を混ぜ、しょうゆを少し入れて炊く。(米だけでも良いです)
- ②具は全部小さく切る。
- ③枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ④鶏肉を炒め、色が変わったらしいたけ、にんじん、たけのこを加えて炒める。
- ⑤具がある程度煮えたら調味して、煮汁がなくなるまで炒める。
- ⑥炊きあがったごはん⑤の具と③の枝豆を混ぜる

*ごまを混ぜても香ばしくておいしいですよ。
 味付けは好みで変えてください。

