



# 予定献立表

由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん 牛乳 たまごスープ ハンバーグトマトソース かしわもち 牛乳 ベーコン たまご ハンバーグ ごはん ジャがいも かしわもち にんじん たまねぎ しめじ トマトソース チンゲンサイ	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>子どもの日</b>	<b>6</b> ごはん 牛乳 八宝豆腐 大根サラダ 祝いちごジュレ (幼稚園) 牛乳 ぶたにく いか どうふ コースハム ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん ほししいたけ きゅうり
<b>9</b> ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ 牛乳 とりにく ちくわ こんぶ コースハム かつお ごはん さといも にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな キャベツ こんにゃく インゲン	<b>10</b> ごはん 牛乳 すまし汁 ごま酢あえ さばみぞれ煮 牛乳 さば かまぼこ どうふ わかめ ごはん ごま にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	<b>11</b> ミルクパン 牛乳 新じゃがのシチュー わかめサラダ 牛乳 とりにく ロースハム わかめ ミルクパン ジャがいも バター にんじん たまねぎ コーン しめじ きゅうり キャベツ	<b>12</b> ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯部揚げ 牛乳 ぶたにく どうふ ちくわ のり ごはん ジャがいも あぶら にんじん キャベツ しめじ にら	<b>13</b> ごはん 牛乳 みぞれ鍋 磯香サラダ 牛乳 けいにく つくね どうふ たまご やきぶた のり ごはん ほるさめ にんじん えのきだけ はくさい ねぎ だいこん キャベツ きゅうり
<b>16</b> ごはん 牛乳 すいとん汁 鮭のごまチーズ焼き 牛乳 とりにく かまぼこ さけ チーズ ごはん さといも すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ごぼう	<b>17</b> ごはん 牛乳 ビーフカレー コーンサラダ 牛乳 きゅうりにく やきぶた ごはん ジャがいも にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	<b>18</b> コッペパン 牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ 牛乳 ぶたにく だいす ベーコン きんときまめ ちりめん やきぶた コッペパン ジャがいも イチゴジャム にんじん たまねぎ トマトソース えだまめ キャベツ きゅうり	<b>19</b> ごはん 牛乳 貝だくさん味噌汁 ささみのレモン風味 牛乳 あぶらあげ どうふ ささみ ごはん ジャがいも あぶら にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ レモンかじゅう	<b>20</b> ごはん 牛乳 とりだんご汁 ひじきの炒め煮 牛乳 つくね どうふ けいにく ひじき あぶらあげ ごはん ほるさめ ごま にんじん えのきだけ ねぎ えだまめ ごぼう
<b>23</b> ごはん 牛乳 じゃがもちの和風スープ 切り干し大根の炒め煮 牛乳 あぶらあげ どうふ とりにく まるてん ごはん ジャがもち にんじん しめじ ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん いんげん ごぼう	<b>24</b> ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢和え 牛乳 きゅうりにく きぬあげ コースハム ごはん ジャがいも にんじん こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ	<b>25</b> コッペパン 牛乳 カレーうどん ツナとごぼうサラダ イチゴジャム 牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ コッペパン うどんめん ノンエッグマヨネーズ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ごぼう パプリカ きゅうり	<b>26</b> ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 たらのバーベキューソース 牛乳 どうふ あぶらあげ どうふ ゆう きゅうりにく たら ごはん ジャがいも あぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	<b>27</b> ごはん 牛乳 マーボ春雨 もやしのごま和え 牛乳 だいす きゅうりにく ぶたにく ロースハム ごはん ほるさめ ごま にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり もやし
<b>30</b> ごはん 牛乳 みそ汁 ごまネーズ和え いかネギ焼き・一食ソース 牛乳 あぶらあげ どうふ コースハム いかねぎやき ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん チンゲンサイ ねぎ	<b>31</b> ごはん 牛乳 和風ワンタンスープ 牛肉と大豆の煮物 ムース 牛乳 つくね きゅうりにく ちくわ こんぶ だいす ごはん ワンタン ムース にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ ごぼう こんにゃく	<b>★今月使用の由布市産の食材・・・</b> 大根、ねぎ、にら、パプリカ、 <b>★献立表は、主な材料をのせています。</b> 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。	 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる (赤) ★ エネルギーになる (黄) (^_^) 体の調子を整える (緑)	



## 朝ごはん 何を食えばいいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

<b>③副菜</b> 野菜、果物など 	<b>②主菜</b> 魚料理、肉料理、卵料理など 
<b>①主食</b> ごはん、パ、めん類など 	<b>④汁物</b> みそ汁、スープ、牛乳など 

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

朝ごはんでは学力UP ↑ いつもの朝食にプラス1品

体力UP ↑



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

## 朝食レシピ

HP「ごはんだもん！げんきだもん！」より

### ベーコンときのこのポン酢炒め

【材料2人分】

【材料2人分】

- ごはん ちやわん2杯分
- 鮭 1切れ
- スライスチーズ 2枚
- 焼き海苔 2枚



- ベーコン 1枚 スライス
- しめじ 1/2パック ほぐす
- エリンギ 1本 乱切り
- オリーブ油 小さじ1
- ポン酢 大さじ1
- 小ねぎ 2本 小口切り

### 【作り方】

- ①鮭は焼いてほぐしておく。
- ②ラップを広げ焼き海苔をのせ中心にごはんの半量、①、スライスチーズの順にのせる
- ③残りのごはんをかぶせるようにのせ、のりの四隅を折りたたむ。
- ④ラップの四隅を折りたたみ、しっかりと包む。食べるときはお好みで半分に切る。

### 【作り方】

- ①オリーブ油でベーコンを弱火で炒める。ベーコンから油が出てきたらきのこ類を加え中火で炒める。
- ②全体に火が通ったらポン酢を回しかけ、さらに炒め合わせる。
- ③ネギを加えさっと炒め完成！