

5月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 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	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	6 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
9 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	10 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	11 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	12 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	13 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
16 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	17 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	18 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	19 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	20 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
23 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	24 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	25 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	26 ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 タラのバーベキューソース 牛乳 どうふ あぶらあげ とうにゅう きゅうりにく タラ 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	27 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
30 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	31 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	★今月使用の由布市産の食材・・・ 大根、ねぎ、にら、パプリカ、 ★献立表は、主な材料をのせています。 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 何を食べれば 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。

③副菜 野菜、 果物など 	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
①主食 ごはん、パ めん類など 	④汁物 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

鮭とチーズのおにぎらず

【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



【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。

ベーコンときのこのポン酢炒め

【材料2人分】

- 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！