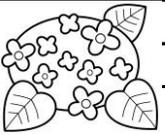


予定献立表

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・・・じゃがいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、パプリカです。		1 コッパパン 牛乳 ABCスープ <small>ほうれん草入りオムレツラタトゥイユ添え</small> ブルーベリージャム	2 ごはん 牛乳 根菜のごまキムチ汁 野菜コロッケ 1食クッキングのタレ	3 ごはん 牛乳 ポトフ さばのタンドリー風
		牛乳 ベーコン ポークウインナー オムレツ パン ブルーベリージャム じゃがいも マカロニ たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ なす セロリ ズッキーニパプリカ トマト	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ ごはん じゃがいも ごま コロッケ あぶら キムチつけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	牛乳 とりにく ポークウインナー さば ごはん マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
6 ごはん 牛乳 豚肉と金時豆の煮物 梅サラダ	7 ごはん 牛乳 さつまい あじの開きから揚げ	8 黒糖パン 牛乳 新じゃがのクリーム煮 豆とツナのサラダ	9 ごはん 牛乳 カレー豆腐 さっぱりあえ	10 とりそぼろ丼 牛乳 きのこのみそ汁 甘酢和え
牛乳 ぶたにく あつあげ かつおぶし ロースハム ごはん きんときまめ	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ	牛乳 とりにく ツナ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ ごはん	牛乳 とりにく たまご とうふ あぶらあげ ワカメ やきぶた ごはん ごま
こんにゃく ごぼう しめじ にんじん だいこん えだまめ きゃべつ きゅうり かりかりうめ	こんにゃく ごぼう しいたけ しめじ にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん いんげん なめこ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ
13 ごはん 牛乳 肉団子スープ ばくばくひじき ヨーグルト	14 ごはん 牛乳 五目煮 海藻サラダ	15 コッパパン 牛乳 牛すじ肉とキャベツのトマト煮 手作りアーモンドカル	16 ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ タラと大豆のびり辛揚げ	17 ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 アジの照り焼き 冷凍みかん
牛乳 にくだんご とうふ ちりめん ひじき ごま ヨーグルト ごはん ワンタン ごま	牛乳 とりにく こんぶ だいす さつまあげ ツナ かいそうサラダ ごはん	牛乳 ぎゅうにく ベーコン なまクリーム いりこ コッパパン アーモンド ごま	牛乳 ぶたにく もずく たまご タら だいす ごはん あぶら	牛乳 あぶらあげ とうふ ワカメ あじ ごはん じゃがいも
たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ えだまめ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ キャベツ フロccoli だいこん	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ	たまねぎ えのきだけ しいたけ にんじん ニら パプリカ	にんじん たまねぎ ねぎ みかん
20 ごはん 牛乳 粉高野汁(卵入り) 回鍋肉	21 ごはん 牛乳 白玉団子のスープ 鮭のみそマヨ焼き かりこり漬け	22 コッパパン 牛乳 ラビオリのコンソメスープ かみかみサラダ	23 ごはん 牛乳 しらたきめんのスープ トリニータ丼	24 ごはん 牛乳 春雨の中華炒め 焼きぎょうざ 1食ボン酢
牛乳 とりにく かまぼこ たまご こなこうやとうふ ぶたにく ごはん	牛乳 ワカメ さけ	牛乳 ポークウインナー ツナ ラビオリ(ぶたにく・とりにく)	牛乳 ぶたにく とりにく ワカメ	牛乳 ぶたにく
たまねぎ にんじん こまつな パプリカ キャベツ	にんじん しめじ ねぎ こまつな きゅうり	たまねぎ しめじ にんじん フロccoli だいこん にんじん ごぼう コーン	しらたき しいたけ たまねぎ にんじん もやし ニら	しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ニら
27 ごはん 牛乳 かぼちゃ入り豚汁 茎わかめの佃煮	28 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしナムル	29 セルフサンドパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ・ゆでキャベツ 1食タルタルソース	30 ごはん 牛乳 チキンカレー 野菜サラダ	 *牛乳は毎日つきます。
牛乳 ぶたにく とうふ とりにく くわかめ あぶらあげ ごはん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ ワカメ	牛乳 ベーコン こなチーズ しろみざかなフライ(ホキ)	牛乳 とりにく ロースハム	♡ 血・骨・肉をつくる(赤)
こんにゃく ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ いんげん	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ	にんじん たまねぎ えだまめ フロccoli キャベツ	★ エネルギーのもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)



ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育月間」です。



食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



ご家庭では、こんな「食育」を!

- 家族で食卓を囲みましょう
- 一緒に食事の支度をししましょう
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
- 家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

食育で育てたい「食べる力」
(内閣府「食育ガイド」より)



給食レシピ

かみかみサラダ

【材料】4人分
 ごぼう 100g
 冷コーン 30g
 大根 100g
 人参 20g
 ツナ 小1缶
 きざみアーモンド(あれば) 少々
 マヨネーズ 40g
 濃口しょうゆ 少々

【作り方】
 ① ごぼうは千切りにして茹でる。コーンも茹でる。
 ② ①をよく冷ます。
 ③ 大根、人参は千切りにし、塩をして水気をしぼる。(給食では加熱して冷まします)
 ④ ツナは油を軽く切っておく。
 ⑤ マヨネーズで具材を和え、しょうゆで味を整える。
 ⑥ アーモンドを加える。

*6月は歯と口の健康週間があります。よくかんで食べる
と唾液がたくさん出て、虫歯の予防になります。