

7月

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 …にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、にら、パプリカ 葉ネギ、キャベツです！	旬の食べ物 ピーマン  <p>ナス科の植物です。とうがらしのなかまのうち、からくなくて大きなものをフランス語で「ピーマン」といい、それがそのまま名前になりました。じゅくじらさないで皮につやがあって、こい緑色をしているものを日本では「ピーマン」とよびます。フランスやイタリアでは、じゅくした黄色いピーマンや、赤いピーマンも食べます。夏の太陽をいっぱいあびたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。肉といっしょにいためたり、フライにして食べるとおいしいですよ。</p>			1 ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜の甘酢和え すいかゼリー 牛乳 きゅうにく ロースハム ごはん じゃがいも すいかゼリー にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ こんにゃく
4 ゆかりごはん 牛乳 肉団子と春雨のスープ 厚焼き卵	5 ごはん 牛乳 筑前煮 じゃこサラダ	6 コッペパン 牛乳 とんこつ汁ビーフン スティックとんかつ ミニトマト	7 牛乳 ハヤシライス えだまめとコーンのソテー 七タゼリー	8 ごはん 牛乳 わかめスープ 塩サバ ブロッコリーのおかか和え
牛乳 あつやきたまご ミートボール とうふ ごはん はるさめ	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ ちりめん やきぶた あつあげ ごはん じゃがいも	牛乳 とりにく とんかつ コッペパン あぶら ビーフン	牛乳 きゅうにく チキンハム ごはん たなばたゼリー	牛乳 サバ とりにく わかめ けずりぶし ごはん
にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ にら あかじそ ほししいたけ ごぼう	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり いんげん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ミニトマト ねぎ	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム ホールコーン えだまめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー
11 ごはん 牛乳 卵スープ ゴーヤと豚肉の生姜焼き	12 ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツのジュレ和え	13 米粉パン 牛乳 チリコンカン パプリカのサラダ	14 ごはん 牛乳 ハモだんごのすまし汁 チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース	15 ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 中華サラダ 冷凍みかん
牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん じゃがいも パンこ	牛乳 とりにく ごはん じゃがいも はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ロースハム こめこパン	牛乳 ハモだんご とりにく わかめ ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく きぬあつあげ やきぶた ごはん はるさめ ごま
にんじん キャベツ たまねぎ ゴーヤ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ パプリカ みかん・パイナップル・もものかんづめ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パプリカ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	にんじん ほししいたけ にら キャベツ もやし れいとうみかん たまねぎ
 *牛乳は毎日つきます。	19 ごはん 牛乳 切り干し大根のみそ汁 いわしの梅煮 きゅうりのスタミナ漬け	20 丸パン 牛乳 トマトスープ チキン照り焼きパティ・キャベツ フローズンヨーグルト	夏休み中も大切！ 牛乳や乳製品  <p>休みの日になると給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう</p> 	
♡ 血・骨・肉をつくる(赤)	牛乳 とうふ いわしうめ	牛乳 ぶたにく ベーコン てりやきチキン ヨーグルト まるパン(コッペパン)		
★ 熱や力のもとになる(黄)	ごはん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマトジュース		
(^_^) 体の調子を整える(緑)	にんじん きりぼしだいこん なす ねぎ きゅうり たまねぎ			

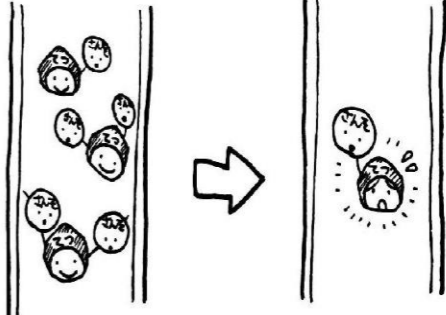
貧血

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。そんなとき気をつけたいのが貧血です。貧血は朝食抜きや、外食・インスタント食品のとりすぎ、無理なダイエットなど、食生活が原因で起きる場合がほとんどです。

貧血ってなあに？

貧血とは、鉄がからだの中で少なくなる状態です。からだの中で鉄は血液にたくさんあります。血液の中の鉄は、からだ中に酸素を運んでいます。つまり、貧血になると、からだの中の酸素も不足してしまいます。

(注) 朝礼などで倒れたり、立ったときにおこる貧血は「脳貧血」です。鉄分が不足しておこる貧血とは違います。



貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしましょう



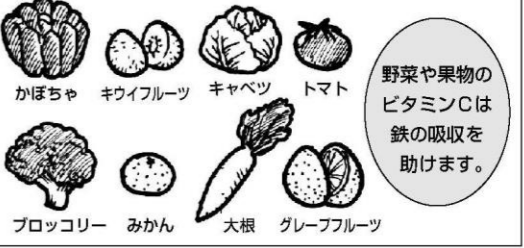
鉄分を多く含んだ食品をたくさんとりましょう



たんぱく質を十分にとりましょう



野菜や果物をたくさん食べましょう



夏休み中のおやつに注意！

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？ 1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。



給食レシピ

ジャージャン豆腐

【材料】5人分

玉ねぎ	300g	しょうが	適宜	*水	50g
人参	60g	豆板醤	小さじ2	*赤みそ	大さじ2
厚揚げ	350g	豚肉	200g	*濃口醤油	大さじ1
でんぷん	10g	塩コショウ	少々	*中華スープ	3g
にら	30g	酒	小さじ2	*三温糖	大さじ1
		干し椎茸	2枚		

【作り方】

- ① 油でしょうが、豆板醤を炒め香を出す。
- ② 肉を炒める。塩コショウする。
- ③ しいたけ、玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒める
- ④ 合わせ調味料*を加える
- ⑤ 厚揚げとにらを加え熱が通ったら水溶きでんぷんを加える。