

# 7月

# 予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3</b> 菜めし 牛乳 はもつみれ汁 五目たまご焼き ミニトマト	<b>4</b> ごはん 牛乳 インド煮 コールスローサラダ	<b>5</b> コッペパン 牛乳 かぼちゃのスープ スタミナサラダ 1食ブルーベリージャム	<b>6</b> ごはん 牛乳 新じゃがのみそ汁 とり天 きゅうりのかりこり漬け	<b>7</b> ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のバーベキューソースがけ 七夕ゼリー
牛乳 はもだんご とうふ わかめ たまご ごはん	牛乳 ぶたにく きぬあつあげ コースハム ごはん じゃがいも さとう あぶら コールスロードレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく パン さとう あぶら ジャム	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とりにく ごはん あぶら はるさめ さとう ゼリー
あおな たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ トマト	たまねぎ たけのこ いんげん きゃべつ にんじん コーン グリーンアスパラ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり きゃべつ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ りんごピューレ
<b>10</b> ごはん 牛乳 もずくのスープ さばの塩焼き 納豆	<b>11</b> ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉とゴーヤのしょうが焼き	<b>12</b> コッペパン 牛乳 野菜のスープ タンドリーチキン フロッコリーのドレッシング和え	<b>13</b> ごはん 牛乳 キムチ汁 赤魚のレモン風味	<b>14</b> ごはん 牛乳 切干大根のそぼろ丼 酢の物 冷凍フルーツムース
牛乳 ぶたにく もずく さば なつとう ごはん あぶら	牛乳 たまご わかめ ぶたにく ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう	牛乳 ベーコン とりにく ヨーグルト コッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかうお ごはん じゃがいも あぶら でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ ごはん あぶら さとう ごま ムース
ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきだけ には	にんじん たまねぎ ねぎ ゴーヤ	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ フロッコリー	キムチ にんじん こんにゃく もやし しめじ には	たまねぎ きりほしだいこん えだまめ にんじん きゅうり きゃべつ
<b>17</b> 海の日 	<b>18</b> 玄米ごはん 牛乳 中華風コーンスープ チンジャオロース	<b>19</b> コッペパン(丸パン) 牛乳 豆入りミネストローネ -ロももかつ・1食クッキングのたれ スチームキャベツ	<b>20</b> ごはん 牛乳 夏野菜のカレー フルーツのジュレ和え	<div data-bbox="1320 955 1617 1249" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>由布市産や大分県産 の夏野菜を使ってカ レーを作ります！</p>  </div>
牛乳 ベーコン ぶたにく	牛乳 ベーコン ぶたももかつ	牛乳 とりにく		
げんまいごはん あぶら さとう	パン じゃがいも マカロニ レッドキドニー あぶら	ごはん じゃがいも あぶら アセロラジュレ		
たまねぎ にんじん もやし クリームコーン コーン ねぎ たけのこ ほししいたけ パプリカ ピーマン	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ きゃべつ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ りんごピューレ なす パプリカ みかん もも パイン		

★今月使用の由布市産の食材・・・にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ  
パプリカ、キャベツ、ニラ、ピーマン

朝食はしっかりと！

朝ごはんを食べる前に少し体を動かすと、  
pよりおいしく食べることができます！

## 朝食レシピ

### 梅干し入り卵焼き

- 【材料】
- 卵 2個
  - 梅干し 1個
  - (実が10g程度とれるぐらい)
  - みりん 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ①梅干しの実を、細かくきざむ。
  - ②卵をわりほぐし、①とみりんを入れる。
  - ③焼く直前にもう1度混ぜる。
  - ④卵焼き器などに油をひいて卵焼きを作る。
- ☆フライパンでスクランブルエッグにしてもいいです！

梅干しの酸味でさっぱりとした卵焼きができます。また暑い時期なので、梅干しを使うことによって料理がいたむのを防ぎます！お弁当のおかずとしても重宝しますよ。



夏本番となりました。  
体力の消耗や水分補給が気になる時期にもかかわらず、夏の暑さで食欲がなくなりがちです。  
午後からも活躍できる力を給食でしっかりとってくださいね！

## 暑さに打ち勝つ！ 食生活のポイント

朝・昼・夕、3度の食事を欠かさず

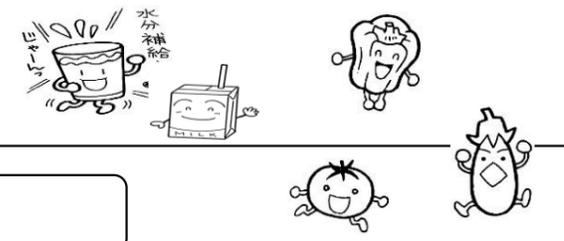
早寝  
早起き  
朝ごはん

3度の食事を、毎日同じ時間に食べる事で、生活リズムも整います。  
\* 睡眠時間を十分とらないと、疲れがとれないままになって、体調を崩す原因のひとつとなります。  
\* 3食中1食を抜くことは栄養補給のチャンスを逃していることとなります。

冷たいものをとりすぎない！

冷たいものをとり過ぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また、冷たくても甘みを感じるアイスクリームや清涼飲料水などにはかなりの糖分が含まれているのでとり過ぎには気をつけましょう。糖分をとり過ぎると疲れやすくなります！

みそ汁やスープなど1回の食事時間での水分補給も大切にしましょ



旬の夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。食卓に毎回登場させて欲しいですね。トマト、きゅうり、枝豆、ナス、ピーマン、ゴーヤなど・・・7月の給食に取り入れています。

はしとなかよくなろう！

ぜん

## はしの数え方 1膳

はしを数える時は、2本のはしを1組として1膳と数えます。これは昔、お膳(四角い台)に茶わんやはしがセットされて出されていたことから、1膳と呼ぶようになったといわれています。ちなみに、1膳と数えるのは、食事に使うはしだけで、さいばしなどでは使いません。

