

7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 マーボー春雨 じゃこサラダ	3 わかめごはん 牛乳 コンスープ やきぎょうざ	4 黒糖パン 牛乳 野菜のスープ煮 スコッチエッグ 一食ケチャップ	5 ごはん 牛乳 うま煮 角切りたらの青のり風味	6 ごはん 牛乳 とりごぼうみそ汁 豚肉とゴーヤの炒め煮 七タゼリー
牛乳 きゅうにく ふたにく みそ ちりめん ごはん あぶら はるさめ さとう たまねぎ にんじん たけのこ なす ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ にんにく	牛乳 ベーコン きょうぎのく わかめ ごはん きょうぎのかわ たまねぎ にんじん もやし コーン	牛乳 ベーコン ソーセージ たまご きゅうにく ふたにく ことうパン じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	牛乳 とりにく たら あねのり ごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー ごぼう こんにゃく しいたけ にんじん ねぎ ゴーヤ たまねぎ	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ ふたにく ごはん あぶら さとう ゼリー ごぼう こんにゃく しいたけ にんじん ねぎ ゴーヤ たまねぎ
9 ごはん 牛乳 卵スープ 県産さばの大根おろしソース	10 ごはん 牛乳 ビーンズドライカレー フルーツ白玉	11 ミルクパン 牛乳 ラビオリのコンソメスープ スタミナサラダ	12 ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉のアーモンドがらめ	13 ごはん 牛乳 にら豚じゃが もやしのゴマ酢あえ みかんゼリー
牛乳 ベーコン さば たまご ごはん さとう じゃがいも パンこ たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん	牛乳 きゅうにく ふたにく たまご ごはん あぶら ごまぎこ しらたま しょうが たまねぎ にんじん にんにく みかん もも パイナップル オタデココ	牛乳 とりにく ふたにく ミルクパン あぶら ラビオリのかわ さとう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり きゃべつ にんにく	牛乳 ふたにく とりにく みそ ごはん あぶら でんぶん さとう アーモンド しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゃべつ にんにく	牛乳 ふたにく ちくわ ごはん あぶら じゃがいも さとう ゴま ゼリー たまねぎ こんにゃく にら きゅうり もやし にんじん
16 海の日 	17 ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 いわしの生姜煮	18 コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	19 ごはん 牛乳 すまし汁 ごぼうと鶏肉のハンバーグ ばくばくひじき	20 ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツジュレ
牛乳 ふたにく どうふ みそ あぶらあげ とうふ...いわし ごはん あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ふたにく どうふ みそ あぶらあげ とうふ...いわし ごはん あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ベーコン ソーセージ ロースハム コッペパン あぶら さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン きゅうり きゃべつ コーン	牛乳 どうふ かまぼこ しりしり ちりめん ひじき ごはん あぶら ごま さとう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えだまめ ごぼう	牛乳 とりにく 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 かぼちゃ スッキーニ なす りんごピューレ パプリカ みかん バイン もも
 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる (赤) ★ エネルギーのもとになる (黄) (〇) 体の調子を整える (緑)	 ★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、にんにく いよいよ夏がやってきました！暑くなると、食欲がおちてしまいがちで す。そんなときこそ、しっかり食べて元気のもとを満タンにしておきま しょう。熱中症を防ぐために、水分補給も忘れずに★ 			

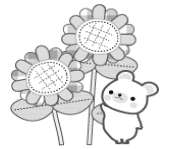
あまい飲みものの、飲みすぎに注意しましょう！

暑いこの時期、みなさんはどんな飲みものを飲んでいますか？
ついついあまい飲み物に手がのびていませんか？
口当たりがよいので、暑い季節には冷たくて甘い飲み物を飲んでしまいがち
ですが、1本の飲み物には思わぬ量の糖分がふくまれています。(右図参照)
毎日の水分補給には、水や麦茶など甘くない飲み物を選びましょう。
甘いものを飲むときは、量と時間を決めて飲むようにしましょう。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
 約55g	 約39g	 約34g	 約56g	 約29g	 約57g

砂糖の量は一例です

そろそろ夏本番！暑さが日に日に増してくる時期です。
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よう、給食をしっかり食べてくださいね★



～夏を元気にすごしましょう！～

ポイント その① 早ね・早起き&朝ごはん



生活リズムをととのえるために「朝ごはんを食べること」はとても大切です。運動や勉強をするためのエネルギーになるだけでなく、体の中にある「体内時計」をきちんと動かすためにも、とても大事なはたらきをしています。
朝、ごはんを食べる時間をつくるためにも、早ね・早起きを心がけましょう！
毎日続けて、習慣をつくるのが大切です。

ポイント その② 上手に水分補給をしよう！



わたしたちの体の水分は約60～70%といわれています。
水分は、体温の調節や尿の排泄など、私たちが生きていく上で、とても大切なはたらきをしています。
汗をたくさんかくと、体から水分がどんどんでていきます。体の中の水分が少なくなると、命にかかわることさえあります。子どもは、大人よりも早く水分不足になりやすいです。水分はのどがかわく前にとるようにしましょう。

ポイント その③ 間食は、時間と量を決めて食べよう！



暑くなると、冷たい飲み物や食べ物を選びがちです。
間食を食べすぎてしまうと、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になってしまうこともあるので、間食が食事の邪魔にならないようにしましょう。間食は、時間(タイミング)と量を定めるのが大切です。

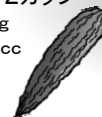
朝・昼・晩のごはんを食べられなくなる時間帯に、適度な量を食べるようにしましょう。冷たいものをとり過ぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また、冷たくても甘みを感じるアイスクリームや清涼飲料水などにはかなりの糖分が含まれているのでとり過ぎには気をつけましょう。

簡単メニュー紹介

にがうりのつくだに

にがうり	3本
*しょうゆ	1/2カップ
*みりん	1/2カップ
*さとう	50g
*酢	50cc

削り節 適量
いりごま 適量



【作り方】

(1) にがうりは、たて半分に切り、中の種とわたの部分のスプーンなどで取り除き、8mm程度の厚さに切る。

(2) 鍋に調味料を入れ、煮立てきたら(1)のにがうりを入れる。煮汁がなくなるまで中火で煮る。

(3) 煮汁がなくなってきたら火を止め、削り節といりごまを加えて混ぜ、できあがり。

