

# 8月9月 予定献立表

H30  
由布市学校給食センター



## 2学期の給食がスタート



| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
| ★今月使用の由布市産の食材<br>じゃがいも・玉ねぎ<br>にんにく・ねぎ・にら・米                |   | <br>*牛乳は毎日つきます。                                   | 8/30 ごはん<br>ポークカレー<br>フルーツの梨ゼリー和え                       | 8/31 ごはん<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ トマトソース                   |
|   |   | ♡ 血・骨・肉をつくる(赤)                                    | 牛乳 ぶたにく   | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ                                      |
|   |   | ★ エネルギーのもとになる(黄)                                  | ごはん あぶら じゃがいも<br>ゼリー                                    | ごはん じゃがいも さとう   |
|   |   | (^_^)体の調子を整える(緑)                                  | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが えだまめ りんごピューレ<br>みかん パイン もも       | たまねぎ にんじん しめじ<br>きゃべつ コーン マッシュルーム<br>トマト パセリ          |
| 3 ごはん<br>和風ワタンスープ<br>チンジャオロース                             | 4 ごはん<br>すまし汁<br>三色そばろ                      | 5 コッペパン<br>ミネストローネ<br>タンドリーチキン                    | 6 ごはん<br>キムチ汁<br>あじフライ                                  | 7 ごはん<br>なす入りマーボー豆腐<br>もやしのごま和え                       |
| 牛乳 ぶたにく   | 牛乳 どうふ わかめ<br>たまご とりにく                      | 牛乳 ベーコン<br>とりにく ヨーグルト                             | 牛乳 ぶたにく どうふ<br>みそ あじ                                    | 牛乳 きゅうにく ぶたにく<br>どうふ みそ                               |
| ごはん ワタン あぶら<br>さとう  | ごはん あぶら さとう                                 | コッペパン じゃがいも<br>マカロニ あぶら                           | ごはん じゃがいも あぶら<br>パンこ                                    | ごはん あぶら さとう<br>でんぷん ごま                                |
| しめじ たまねぎ にんじん きゃべつ<br>ねぎ たけのこ しいたけ しょうが<br>にんにく パプリカ ピーマン | たまねぎ にんじん しいたけ<br>えのきたけ ねぎ<br>えだまめ しょうが     | たまねぎ にんじん フロccoli<br>トマト セロリ                      | キムチ にんじん もやし<br>しめじ ニラ                                  | たまねぎ にんじん なす しいたけ<br>にんにく ねぎ きゅうり<br>もやし しょうが         |
| 10 ごはん<br>しらたきめんのスープ<br>山芋入り豆腐ハンバーグ                       | 11 ごはん<br>豚汁<br>さんまのみぞれ煮                    | 12 ミルクパン<br>チリコンカン<br>野菜サラダ                       | 13 ごはん<br>タイピーエン<br>塩こうじからあげ                            | 14 わかめごはん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>五目厚焼たまご                       |
| 牛乳 ぶたにく<br>とうふハンバーグ                                       | 牛乳 ぶたにく どうふ<br>みそ さんま                       | 牛乳 きゅうにく だいす<br>ローズハム                             | 牛乳 いか ぶたにく<br>つくね とりにく                                  | 牛乳 わかめ とりにく<br>こんぶ たまご                                |
| ごはん あぶら さとう<br>でんぷん やまいも                                  | ごはん じゃがいも あぶら                               | ミルクパン あぶら さとう<br>こむぎこ                             | ごはん はるさめ あぶら<br>でんぷん                                    | ごはん あぶら でんぷん  |
| たまねぎ にんじん こんにゃく<br>もやし しいたけ こまつな                          | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>ごぼう ねぎ                   | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく えだまめ きゅうり<br>きゃべつ パプリカ コーン | たまねぎ にんじん しょうが<br>きゃべつ ちんげんさい                           | たまねぎ にんじん しめじ<br>しょうが とうがん ねぎ                         |
| 17 敬老の日<br>   | 18 ごはん<br>インド煮<br>マンナンサラダ                   | 19 小型コッペパン<br>スパゲティミートソース<br>フルーツ白玉               | 20 ごはん<br>中華スープ<br>鮭と枝豆の甘辛煮                             | 21 ごはん<br>梨入りすきやき<br>花野菜のごまドレッシング和え<br>月見ゼリー          |
|   | 牛乳 ぶたにく あつあげ<br>ローズハム のり                    | 牛乳 きゅうにく ぶたにく<br>さけ                               | 牛乳 ぶたにく どうふ<br>さけ                                       | 牛乳 きゅうにく  |
|   | ごはん じゃがいも あぶら さとう<br>ひよこまめ きんときまめ ごま        | コッペパン スパゲティ あぶら<br>しらたま ゼリー                       | ごはん あぶら さとう<br>はるさめ でんぷん                                | ごはん マロニー あぶら<br>さとう ドレッシング ゼリー                        |
|   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>こんにゃく きゅうり きゃべつ           | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>トマト にんにく みかん もも<br>パイン       | たまねぎ にんじん もやし しめじ<br>しょうが ちんげんさい<br>えだまめ                | にんじん こんにゃく だいこん<br>しろねぎ はくさい なし コーン<br>フロccoli カリフラワー |
| 24 振り替え休日<br>   | 25 ごはん<br>肉団子のスープ<br>しゅうまい<br>きゅうりのスタミナ漬け   | 26 背割りコッペパン<br>野菜のスープ煮<br>ウインナー・1食ケチャップ<br>みかん    | 27 ごはん<br>シーフードカレー<br>グリーンサラダ                           | 28 ごはん<br>粉高野汁<br>さばのみそ焼き<br>ムース                      |
|   | 牛乳 ぶたにく つくね<br>しゅうまい                        | 牛乳 とりにく ベーコン<br>ウインナー                             | 牛乳 ベーコン いか<br>えび  | 牛乳 たまご さば<br>こなこうや みそ                                 |
|   | ごはん あぶら ごま<br>さとう                           | コッペパン じゃがいも                                       | ごはん じゃがいも あぶら<br>さとう                                    | ごはん さとう こめこ<br>ムース                                    |
|   | たまねぎ にんじん しょうが<br>しいたけ きゃべつ ねぎ<br>きゅうり にんにく | たまねぎ にんじん しめじ<br>きゃべつ みかん                         | たまねぎ にんじん りんごピューレ<br>にんにく しょうが フロccoli<br>きゃべつ コーン きゅうり | たまねぎ にんじん しいたけ<br>こまつな しょうが                           |

2学期が始まりました。はじめの1週間で生活リズムの立て直しができるといいですね。まずは早起きをして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。そして夜は早く寝てしっかり休み、疲れを取りましょう。

しっかり朝ごはん  
のために...



あと10分早く起きてみよう!

たかが10分、されど10分。この10分の違いが朝ごはん生活をかえる1歩になるかもしれません!

### ◆疲労回復のための食べ物4カ条◆

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物(糖質)を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。



- 炭水化物(糖質)…ご飯、パン、うどん  
(主食になるものです)
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB1…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、などに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

さらに牛乳や乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質(ミネラル)の補給をしましょう。

### 簡単メニュー紹介

【鶏肉1枚分の調味料】

- 鶏肉1枚(約300g程度)
- ごま油 適量
- 酒 大さじ1
- みそ 大さじ1
- さとう 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 大さじ2

### 鶏肉のみそ炒め

【作り方】

- (1)鶏肉は一口大に切る。
- (2)フライパンにごま油をいれ、鶏肉を焼く。
- (3)酒を入れる。  
\* 中火でじっくり焼き、十分に火を通す。
- (3)調味料Aを合わせておく。
- (4)鶏肉に火が通ったら、フライパンにある余分な油をふき取り、Aをいれてからめる。
- (5)ごまをふる。  
\* ピーマン、なす、たまねぎ、コーンなどの野菜をいれるとおいしさも栄養バランスもアップします!



ゆふきゃーのひとごと : まだまだ暑い日が続くと思います。運動会の練習や部活などで汗をたくさんかいたときはこまめに水分をとみましょう。給食の献立からも水分補給が可能です!