

6月

予定献立表

由布市学校給食センター

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



歯は食べものをしっかりかむために、とても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりするなど、歯を大切にするために、自分でできることに取り組みましょう。
よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

牛乳 小魚 ヨーグルト 納豆

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

「食」の豊かさ・大切さを見つめなおす月間です。家庭でも、楽しく食卓をかこみながら、大切な「食」について考えてみませんか？

一緒に食事の支度をしましょう
地域にたわる郷土料理や行事食を取り入れてみましょう
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう
家庭菜園などで、育てたり、収穫したり、体験してみましょう

うま塩レシピ

ぶたにくの塩こうじやき

【材料2人分】
ぶたロース肉 160g
塩こうじ 小さじ1弱(5g)
オリーブ油 小さじ1/2(2g)

【作り方】

- ①塩こうじとオリーブ油をまぜておく。
- ②①をぶたにくにすりこむようにまぶす。
- ③アルミホイル等に②のをせ、オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼いたら、できあがり

～とりにくや魚(サワラやサケ、アジ)にかえてもおいしいです～

日	火	水	木	金
<p>★今月使用の由布市産の食材★</p> <p>米、パプリカ、ねぎ、玉ねぎ、きゃべつ</p> <p>6月は由布市でとれた、新鮮な野菜が給食にたくさん登場します。地域の方がみなさんのために大事に育ててくれた野菜です。しっかり食べてくださいね★</p>				
<p>3 ごはん すまし汁 梅しそ子キンカツ 切干大根のいため煮</p> <p>牛乳 とりにく どうぶつ あぶらあげ</p> <p>ごはん あぶら さとう</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ あおしそ しょうが いんげん きりぼしだいこん</p>	<p>4 ごはん 豚肉のみそ炒め かみかみサラダ</p> <p>牛乳 ぶたにく あつあげ ツナ みそ</p> <p>ごはん あぶら さとう フンエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん いんげん ぎょうちやく きゅうり かぼすかじゅう</p>	<p>5 ミルクパン 和風スバゲティ チーズサラダ</p> <p>牛乳 とりにく ベーコン チーズ</p> <p>ミルクパン あぶら スバゲティ ドレッシング</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく エリンギ しめじ チンゲンサイ きゃべつ コーン パプリカ きゅうり</p>	<p>6 ごはん ワンタンスープ タラと大豆のピリからあげ</p> <p>牛乳 ぶたにく たら だいず</p> <p>ごはん あぶら ワンタン でんぷん さとう こめこ ごまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな えだまめ</p>	<p>7 ごはん かにたまスープ ハンバーグの照焼ソース</p> <p>牛乳 とりにく ぶたにく たまご かにたまほこ</p> <p>ごはん あぶら パンこ さとう でんぷん</p> <p>たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ こまつな しょうが</p>
<p>10 ごはん 中華風コーンスープ 豚肉の生姜やき 梅ゼリー</p> <p>牛乳 ベーコン ぶたにく</p> <p>ごはん あぶら さとう うめかじゅう</p> <p>にんじん たまねぎ きくらげ コーン もやし こまつな しょうが ビューマン</p>	<p>11 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちりめんサラダ</p> <p>牛乳 とりにく ちりめん</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう こまごまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん たまねぎ ほうれんそう</p>	<p>12 コッパパン タイピーエン あげぎょうざ 一食チョコ大豆</p> <p>牛乳 ぶたにく うずらのたまご だいず</p> <p>コッパパン あぶら ごまあぶら はるさめ さとう こむぎこ</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが たけのこ きゃべつ きくらげ</p>	<p>13 ごはん ポークハヤシ フルーツポンチ</p> <p>牛乳 ぶたにく</p> <p>ごはん あぶら さとう</p> <p>にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ マッシュルーム トマトジュース りんごピューレ みかん パイン もも</p>	<p>14 ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのおかか煮 一食のり</p> <p>牛乳 いわし あつあげ みそ かつおだし のり</p> <p>ごはん じゃがいも さとう でんぷん</p> <p>にんじん ぎょうちやく たまねぎ</p>
<p>17 ごはん かきたま汁 さけのごまやき ヨーグルト</p> <p>牛乳 たまご どうぶつ さけ ヨーグルト</p> <p>ごはん パンこ さとう こま</p> <p>にんじん もやし たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな</p>	<p>18 ごはん がめに 干草やき</p> <p>牛乳 とりにく たまご チーズ</p> <p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にんじん しいたけ こんにゃく ぎょうちやく いんげん たまねぎ ほうれんそう</p>	<p>19 黒糖パン ポークビーンズ 手作りのアーモンドカル</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず かつおのり</p> <p>こくとうパン じゃがいも あぶら さとう こま アーモンド</p> <p>にんじん たまねぎ こんにゃく ぎょうちやく えだまめ トマトジュース</p>	<p>20 ごはん ビーフカレー わかめサラダ</p> <p>牛乳 きゅうりく だいず ツナ わかめ</p> <p>ごはん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ えだまめ きゅうり かぼすかじゅう きゃべつ</p>	<p>21 ごはん ぶた汁 ひじきのいため煮 冷凍みかん</p> <p>牛乳 ぶたにく どうぶつ みそ ひじき あぶらあげ とりにく</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう</p> <p>にんじん ぎょうちやく こんにゃく ねぎ えだまめ みかん</p>
<p>24 ごはん もずくスープ いかねぎ焼き きゅうりカリコリ漬け</p> <p>牛乳 ベーコン どうぶつ もずく さかな いか</p> <p>ごはん あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま やまいも</p> <p>にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ きゅうり</p>	<p>25 ごはん インド煮 グリーンサラダ</p> <p>牛乳 ぶたにく あつあげ ツナ</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん えだまめ アスパラガス きゃべつ きゅうり かぼすかじゅう</p>	<p>26 丸パン(横割の) 野菜スープ ミートソース</p> <p>牛乳 ベーコン ぶたにく</p> <p>コッパパン あぶら じゃがいも こむぎこ</p> <p>たまねぎ しめじ にんじん きゃべつ しょうが にんにく マッシュルーム</p>	<p>27 ごはん なすのみそ汁 塩こうじからあげ 一食のり佃煮</p> <p>牛乳 とうらふ あぶらあげ みそ とりにく のり</p> <p>ごはん でんぷん あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん なす ねぎ</p>	<p>28 ごはん とうふの中華煮 さばのみそマヨネーズ焼き</p> <p>牛乳 ぶたにく どうぶつ さば みそ</p> <p>ごはん あぶら でんぷん こめこ フンエッグマヨネーズ</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ きゃべつ ねぎ</p>